BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Công nghệ

6



KINH TẾ GIA ĐÌNH







NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

NGUYỄN MINH ĐƯỜNG *(Tổng Chủ biên)*
NGUYỄN THỊ HẠNH *(Chủ biên)*
TRIỆU THỊ CHƠI - VŨ THUỲ DƯƠNG

Công nghệ 6

KINH TẾ GIA ĐÌNH

(Tái bản lần thứ tám)

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chịu trách nhiệm xuất bản : Chủ tịch HĐQT kiêm Tổng Giám đốc **NGÔ TRẦN ÁI**
Phó Tổng Giám đốc kiêm Tổng biên tập **NGUYỄN QUÝ THAO**

Biên tập lần đầu : **TRẦN NGỌC KHÁNH - NGÔ THANH BÌNH**
Biên tập tái bản : **TRẦN NGỌC KHÁNH**
Biên tập mĩ thuật : **MẠNH DỨA - TIẾN DŨNG**
Trình bày bìa : **MẠNH DỨA**
Biên tập kĩ thuật : **TRẦN THU HƯƠNG**
Sửa bản in : **TRẦN NGỌC KHÁNH**
Chế bản : **CÔNG TY CỔ PHẦN MĨ THUẬT VÀ TRUYỀN THÔNG**

CÔNG NGHỆ 6 - Kinh tế gia đình
Mã số : 2H607t0

In .... cuốn, khổ 17 x 24 cm.
In t i Công ti cổ phần in ....
Số in : .... Số XB : 01-2010/CXB/290-1485/GD.
In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 2010.

Mở đầu

I - VAI TRÒ CỦA GIA ĐÌNH VÀ KINH TẾ GIA ĐÌNH

Gia đình là nền tảng của xã hội, ở đó mỗi người được sinh ra, lớn lên, được nuôi dưỡng, giáo dục và chuẩn bị nhiều mặt cho cuộc sống tương lai.

Trong gia đình, các nhu cầu thiết yếu của con người về vật chất, về tinh thần được đáp ứng và cải thiện dựa vào mức thu nhập của gia đình. Mọi thành viên trong gia đình có trách nhiệm làm tốt công việc của mình để góp phần tổ chức cuộc sống gia đình văn minh, hạnh phúc.

Trong gia đình có rất nhiều công việc phải làm :

*- **Tạo ra nguồn thu nhập** cho gia đình bằng tiền (tiền lương, tiền thưởng, lãi tiết kiệm...), bằng hiện vật (sản phẩm nông, lâm, ngư nghiệp, thủ công, mĩ nghệ...).*

*- **Sử dụng nguồn thu nhập** để **chi tiêu** cho các nhu cầu của gia đình một cách hợp lí.*

*- **Làm các công việc nội trợ trong gia đình** như : nấu ăn ; dọn dẹp, trang trí nhà ở ; may mặc, giặt giũ ; trông em, chăm sóc người già yếu, v.v...cũng là những công việc của kinh tế gia đình.*

*Các loại công việc trên đều thuộc lĩnh vực Kinh tế gia đình (KTGĐ). Kinh tế gia đình là **tạo ra thu nhập** và **sử dụng nguồn thu nhập hợp lí, hiệu quả** để bảo đảm cho cuộc sống gia đình ngày càng tốt đẹp.*

Hiện nay, ở nước ta KTGĐ được Nhà nước khuyến khích và tạo điều kiện phát triển để góp phần cải thiện mức sống của gia đình và làm giàu cho xã hội.

II - MỤC TIÊU CỦA CHƯƠNG TRÌNH CÔNG NGHỆ 6 - PHÂN MÔN KINH TẾ GIA ĐÌNH

Phân môn Kinh tế gia đình (KTGĐ) có nhiệm vụ góp phần hình thành nhân cách toàn diện cho học sinh, góp phần giáo dục hướng nghiệp, tạo tiền đề cho việc lựa chọn nghề nghiệp tương lai.

Sau khi học xong chương trình KTGĐ, học sinh cần đạt được :

1. Về kiến thức

- Biết được một số kiến thức cơ bản, phổ thông thuộc một số lĩnh vực liên quan đến đời sống của con người như ăn uống, may mặc, trang trí nhà ở và thu, chi trong gia đình...

- Biết được quy trình công nghệ tạo nên một số sản phẩm đơn giản mà các em thường phải tham gia ở gia đình như khâu vá, cắm hoa trang trí, nấu ăn, mua sắm...

2. Về kĩ năng

Vận dụng được một số kiến thức đã học vào các hoạt động hằng ngày ở gia đình để góp phần nâng chất lượng cuộc sống như :

- Lựa chọn được trang phục phù hợp, có tính thẩm mĩ ; sử dụng trang phục hợp lí và bảo quản trang phục đúng kĩ thuật.

- Giữ gìn nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp và sử dụng cây cảnh, hoa thông dụng ở địa phương để làm đẹp nhà ở.

- Biết ăn uống hợp lí, chế biến được một số món ăn cho bữa ăn thường ngày và bữa liên hoan ở gia đình.

- Chi tiêu hợp lí, tiết kiệm, làm một số công việc vừa sức để giúp đỡ gia đình, góp phần tăng thu nhập.

3. Về thái độ

- Say mê, hứng thú học tập KTGĐ và tích cực vận dụng những kiến thức đã học vào cuộc sống.

- Có thói quen lao động theo kế hoạch, tuân theo quy trình công nghệ và an toàn lao động.

- Có ý thức tham gia các hoạt động trong gia đình, ở nhà trường, ở cộng đồng góp phần cải thiện điều kiện sống và bảo vệ môi trường.

III - PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP

*Sách giáo khoa được biên soạn theo tinh thần đổi mới phương pháp dạy học, nhiều nội dung kiến thức không được trình bày đầy đủ trong sách giáo khoa mà chỉ là những hình vẽ, câu hỏi, bài tập hoặc gợi ý..., đòi hỏi các em phải chuyển từ việc **thụ động** tiếp thu kiến thức sang **chủ động** hoạt động để tìm hiểu, phát hiện và nắm vững kiến thức với sự hướng dẫn của giáo viên.*

Trong quá trình học tập, các em cần tìm hiểu kĩ các hình vẽ, câu hỏi, bài tập, thực hiện các bài thử nghiệm, thực hành, liên hệ với thực tế đời sống ; cần tích cực thảo luận các vấn đề được nêu ra trong giờ học để phát hiện và lĩnh hội các kiến thức mới, để vận dụng các kiến thức đã học vào cuộc sống.

CHƯƠNG I

MAY MẶC TRONG GIA ĐÌNH



- CÁC LOẠI VẢI THƯỜNG DÙNG TRONG MAY MẶC CÓ NGUỒN GỐC TỪ ĐÂU VÀ CÓ TÍNH CHẤT GÌ ?
- ĐỂ CÓ TRANG PHỤC PHÙ HỢP VÀ ĐẸP CẦN CHỌN VẢI VÀ KIỂU MAY NHƯ THẾ NÀO ?
- SỬ DỤNG VÀ BẢO QUẢN TRANG PHỤC NHƯ THẾ NÀO CHO HỢP LÍ, ĐÚNG KĨ THUẬT ?
- QUY TRÌNH CẮT MAY MỘT SỐ SẢN PHẨM ĐƠN GIẢN.

Bài 1

CÁC LOẠI VẢI THƯỜNG DÙNG TRONG MAY MẶC

> - *Các loại vải có nguồn gốc từ đâu và có tính chất gì ?*
> - *Làm thế nào để phân biệt các loại vải.*

Các loại vải thường dùng trong may mặc rất đa dạng, phong phú về chất liệu, độ dày mỏng, màu sắc, hoa văn trang trí... Dựa theo nguồn gốc sợi dệt, vải được phân thành 3 loại vải chính : vải sợi thiên nhiên, vải sợi hoá học và vải sợi pha.

Chúng ta cùng tìm hiểu nguồn gốc, tính chất của từng loại vải.

I - NGUỒN GỐC, TÍNH CHẤT CỦA CÁC LOẠI VẢI

1. Vải sợi thiên nhiên

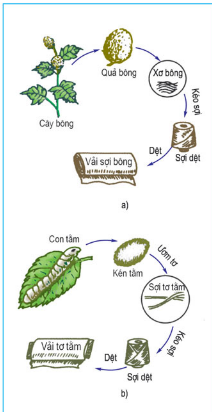
a) Nguồn gốc

Vải sợi thiên nhiên được dệt bằng các dạng sợi có sẵn trong thiên nhiên, có nguồn gốc thực vật như sợi bông, lanh, đay, gai... và có nguồn gốc động vật như sợi tơ tằm từ kén tằm, sợi len từ lông cừu hoặc từ lông dê, lạc đà, vịt...

Dựa vào hình 1.1a,b hãy nêu tóm tắt quy trình sản xuất vải sợi bông và vải tơ tằm :

* Cây bông ? ...? ...? Vải sợi bông ;

* Con tằm ? ...? ...? Vải tơ tằm.



Hình 1.1 - Sơ đồ quy trình sản xuất vải sợi thiên nhiên.

b) Tính chất

Vải sợi bông, vải tơ tằm có độ hút ẩm cao nên mặc thoáng mát nhưng dễ bị nhàu. Vải bông giặt lâu khô. Khi đốt sợi vải, tro bóp dễ tan.

2. Vải sợi hoá học

a) Nguồn gốc

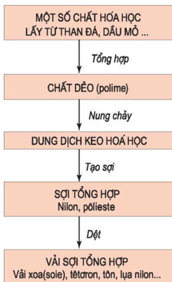
Vải sợi hoá học được dệt bằng các loại sợi do con người tạo ra từ một số chất hoá học lấy từ gỗ, tre, nứa, dầu mỏ, than đá...

Vải sợi hoá học có thể chia làm hai loại : vải sợi nhân tạo được dệt bằng sợi nhân tạo và vải sợi tổng hợp được dệt bằng sợi tổng hợp.

- Hãy quan sát sơ đồ hình 1.2 và nêu tóm tắt quy trình sản xuất vải sợi nhân tạo (h.1.2a) và vải sợi tổng hợp (h.1.2b).



a)



b)

Hình 1.2 - Sơ đồ quy trình sản xuất vải sợi hoá học.

- Hãy tìm nội dung trên sơ đồ hình 1.2 và điền vào khoảng trống đoạn viết sau :

+ Vải sợi hoá học có thể chia làm 2 loại là ....và.....................

+ Dạng sợi nhân tạo được sử dụng nhiều là sợi..........,................., được tạo thành từ chất **xenlulo** của......................................

+ Dạng sợi tổng hợp được sử dụng nhiều là................,...................., được tổng hợp từ **một số chất hoá học** lấy từ ....

b) Tính chất

- Vải sợi nhân tạo có độ hút ẩm cao nên mặc thoáng mát tương tự như vải sợi bông nhưng ít nhàu hơn và bị cứng lại ở trong nước.

Khi đốt sợi vải, tro bóp dễ tan.

- Vải sợi tổng hợp có độ hút ẩm thấp nên mặc bí vì ít thấm mồ hôi. Tuy nhiên vải sợi tổng hợp bền, đẹp, giặt mau khô và không bị nhàu.

Khi đốt sợi vải, tro vón cục, bóp không tan.

3. Vải sợi pha

a) Nguồn gốc

Vải sợi pha được dệt bằng sợi pha. Sợi pha thường được sản xuất bằng cách kết hợp hai hoặc nhiều loại sợi khác nhau để tạo thành sợi dệt.

b) Tính chất

Vải sợi pha thường có những ưu điểm của các loại sợi thành phần.

Ví dụ : Vải dệt bằng sợi bông pha sợi tổng hợp (côtông + pôlieste) kết hợp được ưu điểm hút ẩm nhanh, mặc thoáng mát của sợi bông và ưu điểm bền, đẹp, không nhàu của sợi tổng hợp để tạo nên vải sợi pha bền, đẹp, ít nhàu, mặc thoáng mát, thích hợp với khí hậu của nhiều miền, đặc biệt là khí hậu nhiệt đới.

II - THỬ NGHIỆM ĐỂ PHÂN BIỆT MỘT SỐ LOẠI VẢI

1. Điền tính chất của một số loại vải

Dựa vào kiến thức đã học, hãy điền tính chất của một số loại vải vào bảng 1.

Bảng 1

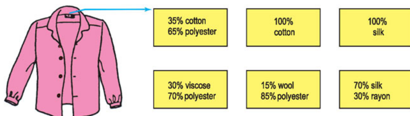
Loại vải / Tính chất	VẢI SỢI THIÊN NHIÊN : Vải bông, vải tơ tằm	VẢI SỢI HOÁ HỌC	
		Vải viscô, xatanh	Lụa nilon, pôlieste
Độ nhàu			
Độ vụn của tro			

2. Thử nghiệm để phân biệt một số loại vải

Thao tác **vò vải** và **đốt sợi vải** đối với từng mẫu vải, xếp các mẫu vải có tính chất điển hình của vải sợi thiên nhiên và vải sợi hoá học làm 2 nhóm ; số mẫu còn lại là vải sợi pha.

3. Đọc thành phần sợi vải trên các băng vải nhỏ đính trên áo, quần

Hãy đọc thành phần sợi vải trên các ví dụ ở hình 1.3 và trên các băng vải nhỏ mà các em sưu tầm được.



Hình 1.3

GHI NHỚ

Vải sợi thiên nhiên được dệt từ các dạng sợi có sẵn trong thiên nhiên như sợi bông, sợi tơ tằm... Vải bông, vải tơ tằm mặc thoáng mát, thích hợp với khí hậu nhiệt đới nhưng dễ bị nhàu và độ bền kém.

Vải sợi hoá học gồm vải sợi nhân tạo và vải sợi tổng hợp được dệt từ các dạng sợi do con người tạo ra từ một số chất hoá học. Vải sợi nhân tạo mặc thoáng mát, ít nhàu hơn vải bông. Vải sợi tổng hợp bền, đẹp, dễ giặt, không bị nhàu nhưng mặc bí vì ít thấm mồ hôi.

Vải sợi pha được dệt bằng sợi pha. Vải sợi pha có được những ưu điểm của các loại sợi thành phần.

CÂU HỎI

1. Vì sao người ta thích mặc áo vải bông, vải tơ tằm và ít sử dụng lụa nilon, vải pôlieste vào mùa hè ?

2. Vì sao vải sợi pha được sử dụng phổ biến trong may mặc hiện nay ?

3. Làm thế nào để phân biệt được vải sợi thiên nhiên và vải sợi hoá học.

CÓ THỂ EM CHƯA BIẾT

✻ Vải bông là một trong những loại vải có từ lâu đời nhất. Cây bông đã được trồng ở Ấn Độ cách đây 3.000 năm. Trên thế giới bông được trồng nhiều nhất ở Ấn Độ, vùng Trung Á, Mỹ, Brazin... Ở nước ta, bông được trồng nhiều ở các tỉnh Ninh Thuận, Bình Thuận, Lâm Đồng, Thanh Hoá, Ninh Bình...

✻ Sợi lanh được lấy từ vỏ thân cây lanh, đã được con người sử dụng cách đây hơn 10.000 năm để dệt vải và để làm lưới đánh cá. Ở nước ta cây lanh được trồng nhiều ở các tỉnh miền núi phía Bắc như Lào Cai, Yên Bái... để lấy sợi dệt vải may trang phục dân tộc.

Các loại sợi thực vật khác như sợi được lấy từ vỏ thân cây đay, cây gai để dệt thảm, làm túi xách, bện dây chão.

✻ Vải tơ tằm đã được sản xuất ở Trung Quốc cách đây hàng nghìn năm. Hiện nay, Nhật Bản và Trung Quốc sản xuất khoảng 2/3 lượng vải tơ tằm trên thế giới.

Nghề trồng dâu, nuôi tằm, ươm tơ, dệt lụa là một nghề truyền thống ở nước ta. Hiện nay các mặt hàng dệt từ tơ tằm là những mặt hàng quý hiếm được người tiêu dùng trong nước và thế giới ưa chuộng như Vân, Nhiễu, The, Lĩnh, Thao, Đũi...

Bài 2

LỰA CHỌN TRANG PHỤC

- Trang phục có chức năng gì ?
- Để có được trang phục phù hợp cần lựa chọn vải và kiểu may như thế nào ?

Mặc là một trong những nhu cầu thiết yếu của con người. Nhưng cần may mặc như thế nào để có được trang phục phù hợp, làm đẹp cho người mặc và tiết kiệm ?

I - TRANG PHỤC VÀ CHỨC NĂNG CỦA TRANG PHỤC

1. Trang phục là gì ?

Trang phục bao gồm các loại áo quần và một số vật dụng khác đi kèm như mũ, giày, tất, khăn quàng, v.v... trong đó áo quần là những vật dụng quan trọng nhất. Thời đại nguyên thuỷ "áo quần" chỉ là những mảnh vỏ cây, lá cây ghép lại hoặc là tấm da thú khoác lên người một cách vụng về, đơn sơ. Cùng với sự phát triển của xã hội loài người và sự phát triển của khoa học và công nghệ, áo quần ngày càng đa dạng, phong phú về kiểu mốt, mẫu mã, chủng loại để phục vụ cho nhu cầu may mặc của con người.

2. Các loại trang phục

Có nhiều loại trang phục, mỗi loại được may bằng chất liệu vải và kiểu may khác nhau với công dụng khác nhau.

Có nhiều cách phân loại trang phục :

- Theo thời tiết : trang phục mùa lạnh, trang phục mùa nóng.
- Theo công dụng : trang phục mặc lót, trang phục mặc thường ngày, trang phục lễ hội, đồng phục, trang phục bảo hộ lao động, trang phục thể thao...
- Theo lứa tuổi : trang phục trẻ em, trang phục người đứng tuổi...
- Theo giới tính : các loại trang phục nêu trên đều phân thành trang phục nam, trang phục nữ.

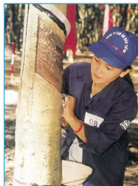
Hãy nêu tên và công dụng của từng loại trang phục ở các hình 1.4a,b,c và mô tả những trang phục khác mà em biết.



a)



b)



c)

Hình 1.4 - Một số loại trang phục.

3. Chức năng của trang phục

a) Bảo vệ cơ thể tránh tác hại của môi trường

Em hãy nêu những ví dụ về chức năng bảo vệ cơ thể của trang phục.

b) Làm đẹp cho con người trong mọi hoạt động

Cái đẹp trong may mặc được hiểu theo nghĩa rộng là sự phù hợp giữa trang phục với đặc điểm của người mặc, phù hợp với hoàn cảnh xã hội và cách ứng xử. Cùng một bộ trang phục, người này mặc có thể đẹp, người khác mặc lại chưa đẹp.

Theo em, thế nào là mặc đẹp ?

Hãy lựa chọn câu trả lời trong các nội dung sau đây hoặc có thể bổ sung thêm nội dung khác và giải thích ý kiến của mình :

- Mặc áo quần mốt mới hoặc đắt tiền.

- Mặc áo quần phù hợp với vóc dáng, lứa tuổi, phù hợp với công việc và hoàn cảnh sống.

- Mặc áo quần giản dị, màu sắc trang nhã, may vừa vặn và biết cách ứng xử khéo léo.

II - LỰA CHỌN TRANG PHỤC

Để có được trang phục đẹp, cần có những hiểu biết về cách lựa chọn vải, kiểu may phù hợp với vóc dáng và lứa tuổi.

1. Chọn vải, kiểu may phù hợp với vóc dáng cơ thể

Cơ thể con người rất đa dạng về tầm vóc và hình dáng. Người có vóc dáng cân đối dễ thích hợp với mọi kiểu, loại trang phục. Người có những đặc điểm như quá gầy, quá béo, quá thấp bé, quá cao... cần lựa chọn vải, kiểu may thích hợp nhằm che khuất những khiếm khuyết và tôn vẻ đẹp của mình.

a) Lựa chọn vải

Màu sắc, hoa văn, chất liệu của vải có thể làm cho người mặc có vẻ gầy đi hoặc béo lên ; cũng có thể làm cho họ duyên dáng xinh đẹp hơn hoặc buồn tẻ, kém hấp dẫn hơn (xem bảng 2).

Bảng 2

ẢNH HƯỞNG CỦA VẢI ĐẾN VÓC DÁNG NGƯỜI MẶC

Tạo cảm giác gầy đi, cao lên	Tạo cảm giác béo ra, thấp xuống
- Màu tối : nâu sẫm, hạt dẻ, đen, xanh nước biển... - Mặt vải : trơn, phẳng, mờ đục. - Kẻ sọc dọc, hoa văn có dạng sọc dọc, hoa nhỏ...	- Màu sáng : màu trắng, vàng nhạt, xanh nhạt, hồng nhạt... - Mặt vải : bóng láng, thô, xốp. - Kẻ sọc ngang, hoa văn có dạng sọc ngang, hoa to...

Hãy quan sát hình 1.5 và nêu nhận xét về ảnh hưởng của màu sắc, hoa văn của vải đến vóc dáng người mặc.



Hình 1.5 - Ảnh hưởng của màu sắc và hoa văn của vải đến vóc dáng người mặc.

b) Lựa chọn kiểu may

Đường nét chính của thân áo, kiểu tay, kiểu cổ áo,... cũng làm cho người mặc có vẻ gầy đi hoặc béo ra (xem bảng 3).

Bảng 3

ẢNH HƯỞNG CỦA KIỂU MAY ĐẾN VÓC DÁNG NGƯỜI MẶC

Chi tiết của áo \ Tạo cảm giác	Gầy đi, cao lên	Béo ra, thấp xuống
Đường nét chính trên áo	Dọc theo thân áo.	Ngang thân áo.
Kiểu may	- Kiểu áo may vừa sát cơ thể (áo 7 mảnh). - Tay chéo.	- Kiểu áo có cầu vai, dún chun. - Tay bồng... - Kiểu thụng.

Dựa vào kiến thức ở bảng 3 và quan sát hình 1.6, hãy nêu nhận xét về ảnh hưởng của kiểu may đến vóc dáng người mặc.

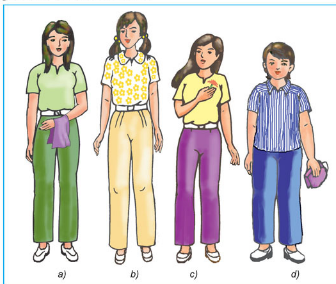


Hình 1.6 - Ảnh hưởng của kiểu may đến vóc dáng người mặc.

Từ kiến thức đã học, em hãy nêu ý kiến của mình về cách lựa chọn vải may mặc cho từng dáng người ở hình 1.7.

- Người cân đối (h.1.7a) : .....
- Người cao, gầy (h.1.7b) : .....

- Người thấp, bé (h.1.7c) : .....
- Người béo, lùn (h.1.7d) : ......



Hình 1.7 - Lựa chọn trang phục cho một số vóc dáng cơ thể.

2. Chọn vải, kiểu may phù hợp với lứa tuổi

Mỗi lứa tuổi có nhu cầu, điều kiện sinh hoạt, làm việc, vui chơi và đặc điểm tính cách khác nhau, nên sự lựa chọn vải may mặc cũng khác nhau.

* Trẻ từ sơ sinh đến tuổi mẫu giáo : chọn loại vải mềm, dễ thấm mồ hôi như vải sợi bông, vải dệt kim ; màu sắc tươi sáng hoặc hình vẽ sinh động, kiểu may đẹp, rộng rãi.

* Thanh, thiếu niên có nhu cầu mặc đẹp, biết giữ gìn, thích hợp với nhiều loại vải và kiểu trang phục. Cần chú ý thời điểm sử dụng để mặc cho phù hợp.

* Người đứng tuổi : màu sắc, hoa văn, kiểu may trang nhã, lịch sự.

3. Sự đồng bộ của trang phục

Cùng với việc lựa chọn vải, kiểu may, cần chọn một số vật dụng khác như mũ, khăn quàng, giày dép, túi xách, thắt lưng... phù hợp, hài hoà về màu sắc, hình dáng với áo quần, tạo nên sự đồng bộ của trang phục.

Hãy quan sát hình 1.8 và nhận xét về sự đồng bộ của trang phục.

Để đỡ tốn tiền mua sắm, nên mua những vật dụng đi kèm với áo quần có kiểu dáng, màu sắc hợp với nhiều loại áo quần.

Ví dụ :

- Khăn quàng có màu sắc hài hoà hoặc tương phản với màu áo.

- Mũ cần chọn vừa đầu, màu sắc hợp với nhiều loại áo quần.





Hình 1.8

- Giày dép cần chọn đúng số, phù hợp với hoạt động ; màu sắc và kiểu dáng hợp với áo quần.

GHI NHỚ

**** Trang phục có chức năng bảo vệ cơ thể và làm đẹp cho con người. Trang phục thể hiện phần nào cá tính, nghề nghiệp và trình độ văn hoá của người mặc.***

**** Muốn lựa chọn được trang phục đẹp, mỗi người cần biết rõ đặc điểm của bản thân để chọn chất liệu, màu sắc, hoa văn của vải, kiểu mẫu áo quần phù hợp với vóc dáng, lứa tuổi ; biết chọn giày dép, túi xách, thắt lưng... phù hợp với áo quần.***

**** Không chạy theo những kiểu mốt cầu kì, đắt tiền, vượt quá khả năng kinh tế của gia đình.***

CÂU HỎI

1. Màu sắc, hoa văn, chất liệu vải có ảnh hưởng như thế nào đến vóc dáng người mặc ? Hãy nêu ví dụ.

2. Mặc đẹp có hoàn toàn phụ thuộc vào kiểu mốt và giá tiền trang phục không ? Vì sao ?

3. Hãy mô tả bộ trang phục (áo, quần hoặc váy) dùng để mặc đi chơi hợp với em nhất. Khi ở nhà em thường mặc như thế nào ?

CÓ THỂ EM CHƯA BIẾT

* *"**Thời trang**" là cách ăn mặc, trang điểm phổ biến trong xã hội trong một thời gian nào đó.*
* *"**Mốt thời trang**" là sự thay đổi các kiểu áo quần, cách ăn mặc được số đông ưa chuộng trong mỗi thời kì.*
* *"**Thẩm mĩ**" là hiểu và cảm thụ cái đẹp.*

(Theo Từ điển tiếng Việt)

Bài 3 - THỰC HÀNH

LỰA CHỌN TRANG PHỤC

I - CHUẨN BỊ

Kiểm tra kiến thức về quy trình lựa chọn trang phục.

Để có được trang phục phù hợp và đẹp cần :

- Xác định đặc điểm về vóc dáng của người mặc ;

- Xác định loại áo, quần hoặc váy và kiểu mẫu định may ;

- Lựa chọn vải phù hợp với loại áo quần, kiểu may và vóc dáng cơ thể ;

- Lựa chọn vật dụng đi kèm phù hợp với áo quần đã chọn.



II - THỰC HÀNH

Bài tập tình huống về chọn vải, kiểu may một bộ trang phục mặc đi chơi (mùa nóng hoặc mùa lạnh).

1. Làm việc cá nhân

Dựa vào kiến thức đã học, hãy ghi vào giấy :

- Những đặc điểm về vóc dáng của bản thân và kiểu áo quần định may ;
- Chọn vải có chất liệu, màu sắc, hoa văn phù hợp với vóc dáng, kiểu may ;
- Chọn vật dụng đi kèm phù hợp với áo quần đã chọn.

2. Thảo luận trong tổ học tập

a) Cá nhân trình bày phần chuẩn bị của mình.

b) Thảo luận, nhận xét cách lựa chọn trang phục của bạn.

(Đã hợp lí chưa ? nếu chưa hợp lí thì nên sửa như thế nào ?)

Bài 4

SỬ DỤNG VÀ BẢO QUẢN TRANG PHỤC

> *- Sử dụng trang phục như thế nào cho hợp lí ?*
> *- Bảo quản trang phục như thế nào để giữ được vẻ đẹp và độ bền của trang phục ?*

I - SỬ DỤNG TRANG PHỤC

1. Cách sử dụng trang phục

Em có nhiều bộ trang phục đẹp, phù hợp với bản thân nhưng phải biết mặc bộ nào cho hợp với hoạt động, thời điểm và hoàn cảnh xã hội là một yêu cầu quan trọng.

a) Trang phục phù hợp với hoạt động

* *Trang phục đi học*

Khi đi học, em thường mặc loại trang phục nào ?

Trang phục đi học thường được may bằng vải pha, màu sắc nhã nhặn (trắng, xanh tím than, xanh lá cây sẫm...), kiểu may đơn giản, dễ mặc, dễ hoạt động (h.1.9).



a)



b)

Hình 1.9 - Trang phục đi học :

a) Trang phục mùa nóng ; b) Trang phục mùa lạnh.

** Trang phục đi lao động*

Khi đi lao động như trồng cây, dọn vệ sinh..., mồ hôi ra nhiều lại dễ bị lấm bẩn, em mặc như thế nào ?

Em hãy chọn từ đã cho trong ngoặc, điền vào khoảng trống (...) cuối mỗi câu sau để nói về sự lựa chọn trang phục lao động và giải thích.

- Chất liệu vải : .... (vải sợi bông/vải sợi tổng hợp)
- Màu sắc : ... (màu sáng/màu sẫm)
- Kiểu may : ... (cầu kì, sát người/đơn giản, rộng)
- Giày, dép : ... (dép thấp, giày ba ta/giày, dép cao gót, giày da đắt tiền)

** Trang phục lễ hội, lễ tân*

- Trang phục lễ hội : Ở Việt Nam, có nhiều dân tộc sinh sống, mỗi dân tộc có một kiểu trang phục riêng.

Trong ngày lễ hội, người ta thường mặc áo dài, đó là trang phục tiêu biểu cho dân tộc Việt Nam hoặc trang phục lễ hội truyền thống của từng vùng miền, của từng dân tộc.

- Trang phục lễ tân (còn gọi là lễ phục) là loại trang phục được mặc trong các buổi nghi lễ, các cuộc họp trọng thể...



a)



b)

Hình 1.10 - Trang phục lễ hội, lễ tân :

a) Áo dài Việt Nam ;

b) Trang phục lễ hội vùng Kinh Bắc.

Em hãy mô tả các bộ trang phục lễ hội, lễ tân mà em biết.

Khi đi dự các buổi sinh hoạt văn nghệ, dự liên hoan... em thường mặc như thế nào ?

b) Trang phục phù hợp với môi trường và công việc

Em hãy đọc bài "Bài học về trang phục của Bác" ở phần *Bài đọc* (cuối bài 4) và rút ra nhận xét về cách sử dụng trang phục.

2. Cách phối hợp trang phục

Em không có nhiều áo quần nhưng mọi người vẫn thấy trang phục của em khá phong phú.

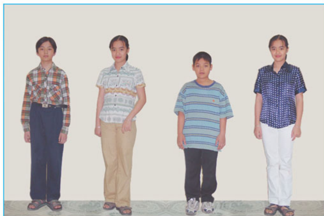
Bí quyết : Biết mặc phối hợp áo của bộ trang phục này với quần hoặc váy của bộ trang phục khác một cách hợp lí, có tính thẩm mĩ.

Khi mặc phối hợp trang phục cần quan tâm đến việc phối hợp hoa văn, phối hợp vải hoa văn với vải trơn và phối hợp màu sắc một cách hợp lí.

a) Phối hợp vải hoa văn với vải trơn

Để có sự phối hợp hợp lí, không nên mặc áo và quần có 2 dạng hoa văn khác nhau. Vải hoa hợp với vải trơn hơn với vải kẻ ca rô hoặc vải kẻ sọc. Vải hoa sẽ hợp với vải trơn có màu trùng với một trong các màu chính của vải hoa.

Hãy quan sát hình 1.11 và nhận xét về sự phối hợp vải hoa văn của áo và vải trơn của quần.



Hình 1.11 - Sự phối hợp vải hoa văn với vải trơn.

b) Phối hợp màu sắc (h.1.12)

Em hãy nêu thêm ví dụ về sự kết hợp màu sắc giữa phần áo và phần quần trong các trường hợp sau đây :

* Sự kết hợp giữa các sắc độ khác nhau trong cùng một màu

Ví dụ : Xanh nhạt và xanh sẫm *(h.1.12a)* ; tím nhạt và tím sẫm ; ...

* Sự kết hợp giữa 2 màu cạnh nhau trên vòng màu

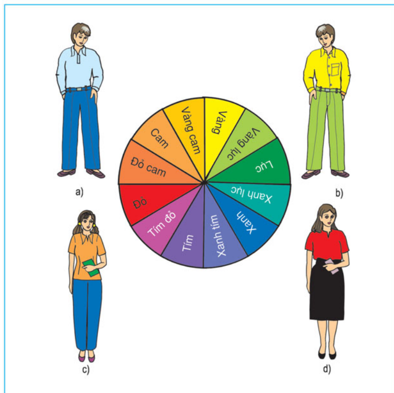
Ví dụ : Vàng và vàng lục *(h.1.12b)* ; tím đỏ và đỏ ; ...

* Sự kết hợp giữa 2 màu tương phản, đối nhau trên vòng màu

Ví dụ : Cam và xanh *(h.1.12c)* ; đỏ và lục ; ...

* Màu trắng, màu đen có thể kết hợp với bất kì các màu khác

Ví dụ : Đỏ và đen *(h.1.12d)* ; trắng và đen ; trắng và xanh ; ...



Hình 1.12 - Phối hợp màu sắc dựa theo vòng màu.

II - BẢO QUẢN TRANG PHỤC

Bảo quản trang phục là việc làm cần thiết và thường xuyên trong gia đình.

Biết bảo quản đúng kĩ thuật sẽ giữ được vẻ đẹp, độ bền của trang phục, tạo cho người mặc vẻ gọn gàng, hấp dẫn, tiết kiệm được tiền chi dùng cho may mặc.

Bảo quản trang phục bao gồm những công việc : làm sạch (giặt, phơi...) ; làm phẳng (là...) ; cất giữ.

1. Giặt, phơi

Áo quần thường bị bẩn sau khi sử dụng, cần được giặt sạch để trở lại "như mới".

Quy trình giặt

Hãy chọn các từ hoặc nhóm từ trong bảng dưới đây điền vào chỗ trống, hoàn thiện quy trình giặt phơi tại gia đình.

- nước sạch	- Vò	- cặp áo quần	- bóng râm
- Phơi	- Lấy	- mắc áo	- tách riêng
- chất làm mềm vải	- Ngâm	- Giũ	- ngoài nắng

.... các vật ở trong túi ra, ... áo quần màu trắng và màu nhạt với áo quần màu sẫm để giặt riêng. .... trước bằng xà phòng những chỗ bẩn nhiều như cổ áo, măng sét tay áo, đầu gối quần, v.v... cho đỡ bẩn . ... áo quần trong nước xà phòng khoảng nửa giờ, vò kĩ để xà phòng thấm đều. .... nhiều lần bằng .... cho hết xà phòng. Cho thêm .... nếu có. .... áo quần màu sáng bằng vải bông, lanh, vải pha ở .... và phơi áo quần màu tối, vải pôlieste, lụa nilon ở trong......... . Nên phơi bằng .... cho áo quần phẳng, chóng khô và sử dụng......... để giữ áo quần không bị rơi khi phơi.

2. Là (ủi)

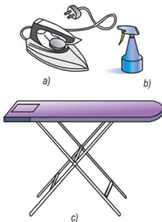
Là (ủi) là một công việc cần thiết để làm phẳng áo quần sau khi giặt, phơi.

Các loại áo quần bằng vải sợi bông (cotton), lanh (line), tơ tằm (silk) cần là thường xuyên, vì sau khi giặt xong thường bị co và nhàu.

Các loại áo quần bằng vải sợi tổng hợp không cần là thường xuyên mà chỉ cần là sau một số lần sử dụng để tránh bị hằn nếp vải.

a) Dụng cụ là

Hãy nêu tên những dụng cụ dùng để là áo quần ở gia đình.



Hình 1.13 - Dụng cụ là :
a) Bàn là ; b) Bình phun nước ; c) Cầu là.

b) Quy trình là

- Điều chỉnh nấc nhiệt độ của bàn là phù hợp với từng loại vải :

Ví dụ :

+ Vải bông : > $160^{o}C$;

+ Vải sợi pha : < $160^{o}C$;

+ Vải sợi tổng hợp : † $120^{o}C$;

+ Vải tơ tằm : † $120^{o}C$.

- Bắt đầu là với loại vải có yêu cầu nhiệt độ thấp (vải pôlieste), sau đó là đến loại vải có yêu cầu nhiệt độ cao hơn (vải bông). Đối với một số loại vải, trước khi là cần phun nước làm ẩm vải hoặc là trên khăn ẩm.

- Thao tác là : Là theo chiều dọc vải, đưa bàn là đều, không để bàn là lâu trên mặt vải vì sẽ bị cháy hoặc bị ngấn.

- Khi ngừng là, phải dựng bàn là hoặc đặt bàn là vào nơi quy định.

c) Kí hiệu giặt, là

Trên phần lớn các áo quần may sẵn có đính những mảnh vải nhỏ ghi thành phần sợi dệt và kí hiệu quy định chế độ giặt, là để người sử dụng tuân theo, tránh làm hỏng sản phẩm. Chúng ta hãy làm quen với một số kí hiệu giặt, là thông dụng ở bảng 4.

Bảng 4

KÍ HIỆU GIẶT, LÀ

40°C	Không được giặt nước nóng quá 40°C		Phơi trong bóng râm và phơi bằng mắc áo		Là ở nhiệt độ trên 160°C
	Không được giặt		Khi phơi phải trải trên mặt phẳng		Không được là quá 160°C
	Chỉ giặt bằng tay		Không được vắt bằng máy giặt		Không được là quá 120°C
P	Nên giặt khô		Được tẩy		Chỉ được là trên khăn ẩm
	Không được giặt bằng máy		Không được tẩy		Không được là

3. Cất giữ

Sau khi giặt sạch, phơi khô, cần cất giữ trang phục ở nơi khô ráo, sạch sẽ.

- Treo bằng mắc áo hoặc gấp gọn gàng vào ngăn tủ những áo quần sử dụng thường xuyên theo từng loại.

- Những áo quần chưa dùng đến cần gói trong túi nilon để tránh ẩm mốc và tránh gián, nhậy... làm hỏng.

GHI NHỚ

Sử dụng trang phục phù hợp với hoạt động, công việc và hoàn cảnh xã hội có ý nghĩa rất quan trọng đối với kết quả công việc và thiện cảm của mọi người đối với mình.

Biết mặc thay đổi, phối hợp áo và quần hợp lí về màu sắc, hoa văn, sẽ làm phong phú thêm trang phục hiện có.

Bảo quản trang phục đúng kĩ thuật sẽ giữ được vẻ đẹp, độ bền của trang phục và tiết kiệm chi tiêu cho may mặc.

CÂU HỎI

1. Vì sao sử dụng trang phục hợp lí có ý nghĩa quan trọng trong cuộc sống của con người ?

2. Bảo quản áo quần gồm những công việc chính nào ?

3. Các kí hiệu sau đây có ý nghĩa gì ?







Bài đọc

BÀI HỌC VỀ TRANG PHỤC CỦA BÁC

Đầu năm 1946, Bác Hồ về thăm Bắc Ninh. Hành trình có mục ghé thăm đền Đô - Đình Bảng, nơi thờ 8 vị vua triều Lý. Hồi đó tôi là Bí thư chi bộ kiêm trưởng ti Liêm phóng Bắc Ninh (tiền thân của Sở Công an tỉnh hiện nay) có nhiệm vụ tổ chức đón và bảo vệ Bác. Ngoài nhiệm vụ, tôi nghĩ cần ăn mặc thật đẹp khi lần đầu được gặp Chủ tịch nước Việt Nam độc lập. Được biết, khi tiếp các vị khách quốc tế ở Hà Nội, có lần Bác đã bắt các đồng chí cùng đi phải về mặc comlê, cà vạt nghiêm chỉnh ; tôi quyết định diện thật "bảnh" : áo sơ mi trắng cổ hồ bột cứng, cà vạt đỏ chói, giày da bóng lộn, comlê sáng ngời nổi bật hẳn lên.

Bác đến, vẫn bộ ka ki nhạt màu, dép cao su con hổ, nhanh nhẹn niềm nở thăm hỏi mọi người. Biết tôi là cán bộ phụ trách, khi bắt tay tôi, Bác nhẹ nhàng nói nhỏ : "Lần đầu đón Bác, chú mặc thế này cũng được, nhưng từ nay về sau nhớ chỉ nâu sồng thôi nhé". Đất dưới chân tôi như sụt biến, tai và mặt đỏ bừng, nóng ran, không còn biết chui đâu.

Tôi chợt hiểu : đồng bào vừa qua khỏi nạn đói 1945, còn rất nghèo khổ, rách rưới. Bọn Quốc dân đảng phản động dựa thế lực đồng minh đang công khai võ trang, khiêu khích gây rối, đả kích cách mạng. Phục sức của tôi lúc đó là không hợp cảnh, hợp thời, xa lạ với đồng bào. Trang phục đẹp cần thích hợp với môi trường và công việc của mình.

(Tác giả Nguyễn Từ. Ghi theo hồi ức của bác Ngô Từ Vân, lão thành cách mạng - nguyên tù chính trị ở Sơn La, đăng trên tạp chí "Thời trang trẻ")

CẮT KHÂU MỘT SỐ SẢN PHẨM

Bài 5 - THỰC HÀNH

ÔN MỘT SỐ MŨI KHÂU CƠ BẢN

I - CHUẨN BỊ

- Hai mảnh vải hình chữ nhật có kích thước 8cm ? 15cm và một mảnh vải có kích thước 10cm ? 15cm.

- Chỉ khâu thường, chỉ thêu màu, kim khâu, kéo, thước, bút chì.

II - THỰC HÀNH

1. Khâu mũi thường (mũi tới)

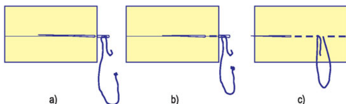
- Vạch một đường thẳng ở giữa mảnh vải theo chiều dài bằng bút chì.

- Xâu chỉ vào kim, vê gút một đầu để giữ mũi khâu khỏi tuột.

- Tay trái cầm vải, tay phải cầm kim, khâu từ phải sang trái.

- Lên kim từ mặt trái vải (h.1.14a), xuống kim cách chỗ lên kim 0,2cm, tiếp tục lên kim cách mũi vừa xuống 0,2cm (h.1.14b). Khi có 3 - 4 mũi trên kim, rút kim lên và vuốt theo đường đã khâu cho phẳng (h.1.14c).

- Khi khâu xong cần "lại mũi" (khâu thêm 1 đến 2 mũi tại mũi cuối), xuống kim sang mặt trái, vòng chỉ, tết nút trước khi cắt chỉ.



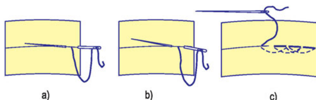
Hình 1.14 - Khâu mũi thường.

2. Khâu mũi đột mau

- Vạch một đường thẳng ở giữa mảnh vải theo chiều dài bằng bút chì.

- Lên kim mũi thứ nhất cách mép vải 0,5cm, xuống kim lùi lại 0,25 cm ; lên kim về phía trước 0,25cm (h.1.15a) ; xuống kim đúng lỗ mũi

kim đầu tiên, lên kim về phía trước 0,25cm (h.1.15b). Cứ khâu như vậy cho đến hết đường (h.1.15c). Lại mũi khi kết thúc đường khâu.



Hình 1.15 - Khâu mũi đột mau.

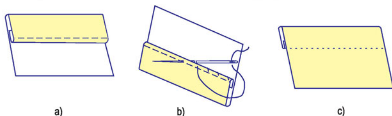
3. Khâu vắt

- Gấp mép vải lần thứ nhất xuống 0,5cm, lần thứ hai gấp tiếp xuống 1,5cm ; khâu lược cố định (h.1.16a).

- Tay trái cầm vải, mép gấp để phía trong người khâu. Khâu từ phải sang trái từng mũi một ở mặt trái vải.

- Lên kim từ dưới nếp gấp vải, lấy 2 - 3 sợi vải mặt dưới rồi đưa chếch kim lên qua nếp gấp, rút chỉ để mũi kim chặt vừa phải. Các mũi khâu vắt cách nhau 0,3cm - 0,5cm (h.1.16b).

Ở mặt phải vải nổi lên những mũi chỉ nhỏ nằm ngang cách đều nhau (h.1.16c).



Hình 1.16 - Khâu vắt.

Bài 6 - THỰC HÀNH

CẮT KHÂU BAO TAY TRẺ SƠ SINH

I - CHUẨN BỊ

- Một mảnh vải loại mềm hoặc vải dệt kim màu sáng hình chữ nhật có kích thước 20cm ? 26cm hoặc hai mảnh 11cm ? 13cm.

- Dây chun nhỏ.

- Kim, chỉ, kéo, thước, một mảnh bìa mỏng có kích thước 10cm ? 13cm.

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Vẽ và cắt mẫu giấy

- Đơn vị đo : cm.

- Vẽ theo hình 1.17a trên bìa.

Phần cong đầu các ngón tay, dùng compa vẽ nửa đường tròn có bán kính R = 4,5cm.

- Cắt theo nét vẽ tạo được mẫu giấy bao tay trẻ sơ sinh.

2. Cắt vải theo mẫu giấy

- Gấp đôi vải (nếu là mảnh vải liền) hoặc úp mặt phải hai mảnh rời vào nhau.

- Đặt mẫu giấy lên vải và ghim cố định.

- Dùng bút chì vẽ lên vải theo rìa mẫu giấy.

- Cắt đúng nét vẽ được 2 mảnh vải để may một chiếc bao tay.

3. Khâu bao tay (h.1.17b)

a) Khâu vòng ngoài bao tay :

- Vẽ đường may xung quanh cách mép vải 0,5cm.

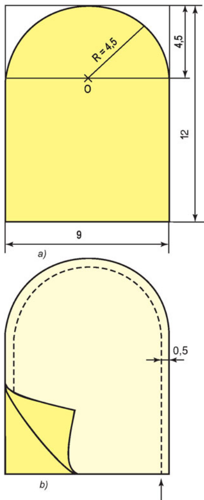
- Úp mặt phải 2 miếng vải vào trong, sắp bằng mép, khâu theo nét vẽ bằng mũi khâu thường hoặc khâu đột.

b) Khâu viền gấp mép vòng cổ tay và luồn dây chun.

- Gấp mép vải xuống 0,5cm, gấp tiếp xuống 1cm ; khâu lược.

- Khâu viền bằng mũi khâu thường hoặc khâu vắt.

- Luồn dây chun.



Hình 1.17 - Bao tay trẻ sơ sinh :
a) Vẽ và cắt tạo mẫu giấy ; b) Khâu bao tay.

Bài 7 - THỰC HÀNH

CẮT KHÂU VỎ GỐI HÌNH CHỮ NHẬT

I - CHUẨN BỊ

Kích thước của vỏ gối sau khi may kể cả diềm gối là 15cm ? 20cm.

- Một mảnh vải hình chữ nhật có kích thước khoảng 54cm ? 20cm hoặc hai mảnh vải có kích thước khoảng 20cm ? 24cm và 20cm ? 30cm.

- Hai khuy bấm hoặc khuy cài, kéo, thước, kim khâu, chỉ, bút chì, bìa mỏng.

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

1. Vẽ và cắt mẫu giấy các chi tiết của vỏ gối (h.1.18)

a) Vẽ các hình chữ nhật

- Một mảnh trên của vỏ gối có kích thước : 15cm ? 20cm. Vẽ đường cắt xung quanh cách đều nét vẽ 1cm (h.1.18a).

- Hai mảnh dưới vỏ gối (h.1.18b) :

+ Một mảnh : 14cm ? 15cm.

+ Một mảnh : 6cm ? 15cm.

Vẽ đường cắt xung quanh cách đều nét vẽ 1cm và phần nẹp là 3cm.

b) Cắt mẫu giấy

Cắt theo nét vẽ tạo nên 3 mảnh mẫu giấy của vỏ gối.

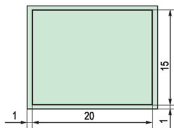
2. Cắt vải theo mẫu giấy

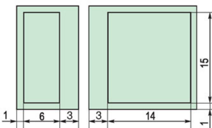
- Trải phẳng vải lên bàn.

- Đặt mẫu giấy thẳng theo canh sợi vải.

- Dùng bút chì vẽ theo rìa mẫu giấy xuống vải.

- Cắt đúng nét vẽ được 3 mảnh chi tiết của vỏ gối bằng vải.





Hình 1.18 - Vẽ và cắt các chi tiết của vỏ gối :
a) Mảnh trên vỏ gối ; b) Hai mảnh dưới vỏ gối.

3. Khâu vỏ gối (h.1.19)

a) Khâu viền nẹp hai mảnh mặt dưới vỏ gối.

- Gấp mép nẹp vỏ gối lần thứ nhất xuống 0,5cm, lần thứ hai gấp tiếp xuống 1,5cm ; lược cố định (h.1.19a, b).

- Khâu vắt hoặc khâu thường nẹp hai mảnh dưới vỏ gối.

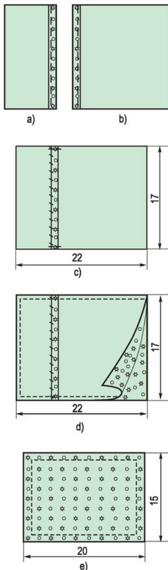
b) Đặt hai nẹp mảnh dưới vỏ gối chờm lên nhau 1,5cm ; điều chỉnh để có kích thước bằng mảnh trên vỏ gối kể cả đường may ; lược cố định hai đầu nẹp (h.1.19c).

c) Úp mặt phải của mảnh dưới vỏ gối xuống mặt phải của mảnh trên vỏ gối ; kẻ đường may cách mép vải 1cm. Khâu ghép mảnh trên và hai mảnh dưới vỏ gối bằng mũi khâu thường (h.1.19d).

d) Lộn vỏ gối sang mặt phải qua chỗ nẹp vỏ gối ; vuốt phẳng đường khâu ; kẻ đường may xung quanh cách mép lộn 2cm ; khâu theo nét vẽ tạo diềm vỏ gối và chỗ lồng ruột gối (h.1.19e).

4. Hoàn thiện sản phẩm

Đính khuy bấm hoặc làm khuyết, đính khuy nhỏ vào nẹp vỏ gối ở 2 vị trí cách đường may diềm gối 3cm.



Hình 1.19 - Khâu vỏ gối.

ÔN TẬP

Chương I - "*May mặc trong gia đình*" gồm có 7 bài (3 bài lí thuyết và 4 bài thực hành). Thông qua các bài học này, các em cần lưu ý các trọng tâm kiến thức và kĩ năng sau :

I - VỀ KIẾN THỨC

1. Các loại vải thường dùng trong may mặc

a) Vải sợi thiên nhiên.

Vải bông, vải tơ tằm có độ hút ẩm cao, mặc thoáng mát nhưng dễ bị nhàu.

b) Vải sợi hoá học gồm vải sợi nhân tạo và vải sợi tổng hợp.

Vải sợi nhân tạo có tính chất tương tự vải sợi bông ; vải sợi tổng hợp rất đa dạng, bền, đẹp, dễ giặt, ít bị nhàu nhưng mặc bí vì ít thấm mồ hôi.

c) Vải sợi pha : có được ưu điểm của các loại sợi thành phần tạo nên sợi dệt. Vải sợi pha được sử dụng rất nhiều để may áo quần và các đồ dùng bằng vải trong gia đình.

2. Lựa chọn trang phục

a) Có nhiều loại trang phục. Mỗi loại được may bằng chất liệu vải, màu sắc và kiểu may phù hợp với công dụng của từng loại trang phục để thực hiện chức năng bảo vệ cơ thể và làm tôn vẻ đẹp cho con người.

b) Chọn vải may mặc cần phù hợp với vóc dáng của cơ thể, với lứa tuổi, với công dụng của từng loại trang phục và cần chú ý chọn các vật dụng đi kèm phù hợp.

3. Sử dụng và bảo quản trang phục

a) Cần sử dụng trang phục phù hợp với hoạt động, với môi trường và công việc ; cần nắm được cách phối hợp trang phục hợp lí, có tính thẩm mĩ.

b) Bảo quản trang phục đúng kĩ thuật sẽ giữ được vẻ đẹp, độ bền và tiết kiệm được tiền chi tiêu cho may mặc.

II - VỀ KĨ NĂNG

1. Phân biệt được một số loại vải.
2. Lựa chọn được trang phục phù hợp với vóc dáng và lứa tuổi.
3. Biết sử dụng trang phục hợp lí và bảo quản trang phục đúng kĩ thuật.
4. Cắt khâu được một số sản phẩm đơn giản.

CHƯƠNG II

TRANG TRÍ NHÀ Ở



- ✻ VAI TRÒ CỦA NHÀ Ở VỚI ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI.
- ✻ CÁCH SẮP XẾP ĐỒ ĐẠC TRONG NHÀ Ở HỢP LÍ, THUẬN TIỆN CHO VIỆC SỬ DỤNG VÀ GIỮ GÌN NHÀ Ở SẠCH SẼ, NGĂN NẮP.
- ✻ TRANG TRÍ NHÀ Ở BẰNG MỘT SỐ ĐỒ VẬT NHƯ TRANH ẢNH, GƯƠNG, RÈM, MÀNH...
- ✻ TRANG TRÍ NHÀ Ở BẰNG CÂY CẢNH VÀ HOA.

Bài 8

SẮP XẾP ĐỒ ĐẠC HỢP LÍ TRONG NHÀ Ở

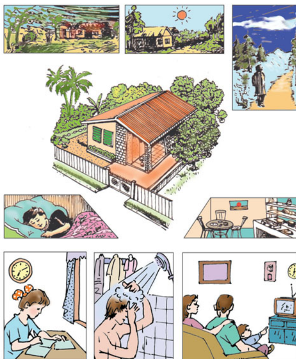
- Nhà ở có vai trò thế nào đối với đời sống con người ?
- Cần phải sắp xếp đồ đạc trong nhà ở như thế nào cho hợp lí ?

Bố trí các khu vực sinh hoạt và sắp xếp đồ đạc trong nhà hợp lí, có tính thẩm mĩ là một trong những yêu cầu của trang trí nhà ở.

I - VAI TRÒ CỦA NHÀ Ở VỚI ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI

Nhà ở là nơi trú ngụ của con người, bảo vệ con người tránh khỏi những ảnh hưởng xấu của thiên nhiên, xã hội và là nơi đáp ứng các nhu cầu của con người về vật chất và tinh thần.

Dựa vào gợi ý ở hình 2.1, hãy giải thích vì sao con người cần nhà ở, nơi ở ?



Hình 2.1 - Vai trò của nhà ở đối với con người.

II - SẮP XẾP ĐỒ ĐẠC HỢP LÍ TRONG NHÀ Ở

Dù nơi ở rộng hay hẹp, nhà nhiều phòng hay ít phòng, nhà ngói hay nhà tranh... cũng cần phải sắp xếp hợp lí, phù hợp với mọi sinh hoạt của gia đình sao cho mỗi thành viên đều cảm thấy thoải mái, thuận tiện và xem nơi đó là tổ ấm của mình.

1. Phân chia các khu vực sinh hoạt trong nơi ở của gia đình

Căn cứ vào hoạt động bình thường của mỗi gia đình, nơi ở thường có các khu vực chính sau đây :

a) Chỗ sinh hoạt chung, tiếp khách nên rộng rãi, thoáng mát, đẹp.

b) Chỗ thờ cúng cần trang trọng, nhà chật có thể bố trí trên giá gắn vào tường.

c) Chỗ ngủ, nghỉ thường được bố trí ở nơi riêng biệt, yên tĩnh.

d) Chỗ ăn uống thường được bố trí gần bếp hoặc kết hợp ở trong bếp.

e) Khu vực bếp cần sáng sủa, sạch sẽ, có đủ nước sạch (nước máy, nước giếng) và thoát nước tốt.

f) Khu vệ sinh : Ở nông thôn thường sử dụng hố xí 2 ngăn, đặt xa nhà, cuối hướng gió ; ở thành phố, thị xã,... sử dụng hố xí tự hoại được bố trí riêng biệt, kín đáo, thường là kết hợp với nơi tắm giặt.

g) Chỗ để xe, kho nên bố trí nơi kín đáo, chắc chắn, an toàn.

Nhà ở rộng, có nhiều phòng, mỗi khu vực trên là một phòng, có thể có tới 2-3 phòng ngủ.

Nhà chật, nhà 1 phòng, cần bố trí các khu vực thật hợp lí.

Ví dụ : Khu vực ăn uống cần gần bếp ; ưu tiên khu vực tiếp khách ; chỗ ngủ, nghỉ cần bố trí nơi yên tĩnh, kín đáo...

Ở nhà em, các khu vực sinh hoạt trên được bố trí như thế nào ?

2. Sắp xếp đồ đạc trong từng khu vực

Các loại đồ đạc và cách sắp xếp chúng trong từng khu vực rất khác nhau, tuỳ điều kiện và ý thích của từng gia đình. Tuy nhiên mỗi khu vực cần có những đồ

đạc cần thiết và được sắp xếp hợp lí sẽ tạo nên sự thuận tiện, thoải mái trong sinh hoạt hằng ngày, dễ lau chùi, quét dọn.

- Nhà chật, nhà một phòng cần sử dụng màn gió, bình phong, tủ tường... để phân chia tạm thời các khu vực sinh hoạt ; sử dụng đồ đạc có nhiều công dụng.

- Kê đồ đạc trong phòng cần chú ý chừa lối đi để dễ dàng đi lại.

3. Một số ví dụ về bố trí, sắp xếp đồ đạc trong nhà ở của Việt Nam

a) Nhà ở nông thôn

***** *Nhà ở đồng bằng Bắc Bộ* (h.2.2)

Thông thường nhà ở nông thôn có 2 ngôi nhà : nhà chính và nhà phụ.

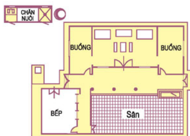
- Trong ngôi nhà chính, gian giữa dành cho sinh hoạt chung (ăn cơm, tiếp khách ...) thường kê bộ tràng kỉ, bàn thờ tổ tiên ; các gian bên kê giường ngủ của bố mẹ, giường ngủ và bàn học của các con, chỗ để thóc.

- Trong ngôi nhà phụ có bếp, chỗ để dụng cụ lao động...

- Chuồng trại chăn nuôi, nhà vệ sinh thường được đặt ở xa nhà, cuối hướng gió.

Ở nông thôn hiện nay cũng đã có nhiều nhà xây dựng theo kiểu nhà ở thành phố.





Hình 2.2 - Nhà ở nông thôn đồng bằng Bắc Bộ.

***** *Nhà ở đồng bằng sông Cửu Long*

Đồng bằng sông Cửu Long là một vùng đất thấp, nhiều sông, kênh rạch chằng chịt, có những nơi bị ngập lụt quanh năm. Chỉ có khoảng 20-30% nhà ở làm bằng

gạch ngói, tương đối chắc chắn. Số còn lại làm bằng gỗ tràm, đước..., lợp lá dừa nước, rơm rạ ; hầu hết đều tạm bợ, đồ đạc ít và sơ sài. Hiện nay, Nhà nước đang có chương trình nghiên cứu xây dựng nhà ở cho cư dân đồng bằng sông Cửu Long để người dân có thể "sống chung" với lũ (h.2.3).





Hình 2.3 - Nhà trên cọc ở đồng bằng sông Cửu Long.

b) Nhà ở thành phố, thị xã, thị trấn

Em hãy nêu một số loại nhà ở thành phố.



Hình 2.4 - Khu đô thị mới Định Công - Hà Nội.



a)



b)

Hình 2.5 - Một số khu vực sinh hoạt trong căn hộ :
a) Nơi ngủ và góc học tập ; b) Bếp kết hợp phòng ăn.

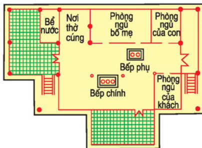
c) Nhà ở miền núi

Đa số các dân tộc thiểu số ở nước ta đều ở nhà sàn. Có nhiều kiểu nhà sàn khác nhau, nhưng cách bố trí các khu vực sử dụng giống nhau :

- Phần sàn để ở và sinh hoạt.

- Dưới sàn : trước kia thường cột trâu bò, nuôi súc vật để bảo vệ nhưng rất mất vệ sinh ; ngày nay chuồng trâu, bò, lợn, gà đã được đặt xa nhà ở. Có thể xây một phần dưới sàn thành kho để dụng cụ lao động.





Hình 2.6 - Nhà sàn ở miền núi.

Hãy mô tả nhà ở của gia đình em.

GHI NHỚ

> ***Nhà ở là nơi trú ngụ của con người, nơi sinh hoạt về tinh thần và vật chất của mọi thành viên trong gia đình.***
>
> ***Dù nhà ở rộng hay hẹp vẫn cần phải sắp xếp hợp lí, tạo nên sự thoải mái, thuận tiện cho sinh hoạt, học tập, nghỉ ngơi để nơi ở thực sự là tổ ấm gia đình.***

CÂU HỎI

1. Hãy nêu vai trò của nhà ở đối với đời sống con người.

2. Hãy nêu các khu vực chính của nhà ở và cách sắp xếp đồ đạc cho từng khu vực ở nhà em.

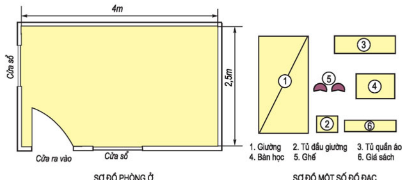
Bài 9 - THỰC HÀNH

SẮP XẾP ĐỒ ĐẠC HỢP LÍ TRONG NHÀ Ở

Giả sử em có một phòng riêng $10m^2$ và một số đồ đạc gồm một giường cá nhân, một tủ đầu giường, một tủ quần áo, một bàn học, hai ghế, một giá sách. Em sẽ sắp xếp đồ đạc trong phòng như thế nào để thuận tiện cho sinh hoạt, học tập, nghỉ ngơi ?

I - CHUẨN BỊ

Sơ đồ phòng 2,5m ? 4m theo tỉ lệ thu nhỏ, sơ đồ một số đồ đạc theo tỉ lệ căn phòng (h.2.7).



Hình 2.7 - Sơ đồ phòng ở và một số đồ đạc.

II - THỰC HÀNH

- Nhóm học tập : sắp xếp đồ đạc trên sơ đồ hoặc mô hình.
- Đại diện các nhóm học tập trình bày tại lớp.

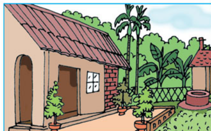
Bài 10

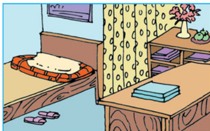
GIỮ GÌN NHÀ Ở SẠCH SẼ, NGĂN NẮP

- Thế nào là nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp ?
- Cần phải làm gì để giữ nhà ở luôn sạch sẽ, ngăn nắp.

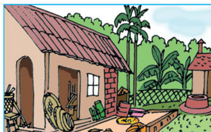
Ai cũng muốn được ở trong ngôi nhà sạch sẽ, ngăn nắp. Sự sạch sẽ, ngăn nắp giúp cho mọi thành viên trong gia đình sống thoải mái, giữ được sức khoẻ tốt, đồng thời làm tăng vẻ đẹp cho nhà ở.

I - NHÀ Ở SẠCH SẼ, NGĂN NẮP





Hình 2.8





Hình 2.9

Qua hình 2.8 và hình 2.9, em có nhận xét gì về nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp và nhà ở lộn xộn, thiếu vệ sinh ?

II - GIỮ GÌN NHÀ Ở SẠCH SẼ, NGĂN NẮP

1. Sự cần thiết phải giữ gìn nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp

Nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp sẽ đảm bảo sức khoẻ cho các thành viên trong gia đình, tiết kiệm thời gian khi tìm một vật dụng cần thiết hoặc khi dọn dẹp và làm tăng vẻ đẹp cho nhà ở.

Nhà ở đã được sắp xếp, bố trí hợp lí, ngăn nắp, nhưng sau khi sử dụng đã trở nên lộn xộn, cần thường xuyên lau chùi, dọn dẹp mới giữ được nhà ở gọn gàng, sạch đẹp.

Thiên nhiên, môi trường và các hoạt động hằng ngày của con người đã ảnh hưởng như thế nào đến nhà ở ?

(Ảnh hưởng của thiên nhiên : lá cây, bụi... ; ảnh hưởng do các sinh hoạt của con người như nghỉ, ngủ, nấu ăn...).

2. Các công việc cần làm để giữ gìn nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp

Hãy suy nghĩ, liên hệ với thực tế và trả lời các câu hỏi sau :

a) Cần có nếp sống, nếp sinh hoạt như thế nào ?

(Mỗi người cần có nếp sống sạch sẽ, ngăn nắp : giữ vệ sinh cá nhân, gấp chăn gối gọn gàng, các đồ vật sau khi sử dụng phải để đúng nơi quy định, không nhổ bậy, vứt rác bừa bãi...).

b) Cần làm những công việc gì ?

(Tham gia các công việc giữ vệ sinh nhà ở : quét dọn sạch sẽ trong phòng và xung quanh nhà ; lau nhà, lau bụi trên đồ đạc, cửa ; đổ rác đúng nơi quy định...).

c) Vì sao phải dọn dẹp nhà ở thường xuyên ?

(Nếu làm thường xuyên thì sẽ mất ít thời gian và có hiệu quả tốt hơn).

GHI NHỚ

Giữ gìn nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp là việc làm thường xuyên của mỗi thành viên trong gia đình để mọi người trong nhà sống thoải mái và khoẻ mạnh.

CÂU HỎI

1. Vì sao phải giữ gìn nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp ?

2. Em phải làm gì để giữ nhà ở sạch sẽ và ngăn nắp ?

Bài 11

TRANG TRÍ NHÀ Ở BẰNG MỘT SỐ ĐỒ VẬT

- Tranh ảnh, gương, rèm cửa, mành có công dụng gì ?
- Cách trang trí các đồ vật trên trong nhà ở như thế nào ?

Để làm đẹp cho nơi ở, tuỳ sở thích và điều kiện của mỗi gia đình, người ta thường dùng một số đồ vật vừa có giá trị sử dụng, vừa có tác dụng trang trí.

Dựa vào gợi ý ở hình 2.10 và liên hệ thực tế, hãy nêu tên một số đồ vật thường dùng để trang trí nhà ở ?



Hình 2.10

Các đồ vật thường được dùng để trang trí là tranh ảnh, gương, rèm cửa, mành, đồng hồ, đèn, thảm, khăn trải bàn, bình hoa... Chúng ta cùng tìm hiểu một số đồ vật thông dụng.

I - TRANH ẢNH

1. Công dụng

Tranh ảnh thường dùng để trang trí tường nhà. Nếu biết cách chọn tranh ảnh và cách bài trí sẽ tạo thêm sự vui mắt, duyên dáng cho căn phòng, tạo cảm giác thoải mái, dễ chịu.

2. Cách chọn tranh ảnh

a) Nội dung tranh ảnh : tuỳ ý thích của chủ nhân và điều kiện kinh tế của gia đình. Có thể là tranh phong cảnh, tranh tĩnh vật, ảnh gia đình, ảnh diễn viên điện ảnh...

b) Màu sắc của tranh ảnh

Cần chọn màu tranh ảnh phù hợp với màu tường, màu đồ đạc.

Ví dụ : Tường và đồ đạc có màu nhạt (vàng nhạt, kem, xám nhạt...) sẽ thích hợp với tranh ảnh màu sắc rực rỡ.

Nếu căn phòng hẹp, có một bức tranh phong cảnh hay bãi biển treo ở bức tường dài sẽ tạo cảm giác rộng rãi, thoáng đãng hơn.

c) Kích thước tranh ảnh phải cân xứng với tường

Bức tranh ảnh to không nên treo trên khoảng tường nhỏ, tuy nhiên nhiều tranh ảnh nhỏ có thể ghép lại và treo trên khoảng tường rộng.

3. Cách trang trí tranh ảnh (h.2.11)

- Vị trí treo tranh ảnh trang trí tuỳ theo ý thích của mỗi gia đình : có thể treo tranh ảnh trên khoảng trống của tường, ở phía trên tràng kỉ, kệ, đầu giường...

- Nên treo tranh vừa tầm mắt, ngay ngắn. Chú ý không để dây treo tranh lộ ra ngoài. Không nên treo quá nhiều tranh ảnh rải rác trên một bức tường.





Hình 2.11 - Trang trí nhà ở bằng tranh ảnh.

II - GƯƠNG

1. Công dụng

Gương dùng để soi và trang trí, tạo vẻ đẹp cho căn phòng.

Gương tạo cảm giác căn phòng rộng rãi và sáng sủa hơn, do vậy rất cần đối với những phòng nhỏ hẹp.

2. Cách treo gương

Một chiếc gương rộng treo phía trên tràng kỉ, ghế dài tạo cảm giác chiều sâu cho căn phòng.

Trong căn phòng nhỏ hẹp, treo gương trên một phần tường hoặc toàn bộ tường sẽ tạo cảm giác căn phòng rộng ra.

Treo gương trên tủ, kệ hoặc ngay sát cửa ra vào sẽ làm tăng thêm vẻ thân mật, ấm cúng và tiện sử dụng.





Hình 2.12 - Vị trí treo gương.

III - RÈM CỬA

1. Công dụng

Rèm cửa tạo vẻ râm mát, có tác dụng che khuất và làm tăng vẻ đẹp cho căn nhà.

2. Chọn vải may rèm

a) Màu sắc

Màu sắc của rèm cửa phải hài hoà với màu tường, màu cửa.

Em sẽ chọn màu rèm cửa như thế nào nếu màu tường là màu kem, cửa gỗ màu nâu sẫm ?

b) Chất liệu vải

Chất liệu làm rèm cửa rất đa dạng. Những loại vải thường dùng làm rèm cửa : vải dày in hoa, nỉ, gấm,... là những loại vải bền, có độ rủ ; vải mỏng như voan, ren...

3. Giới thiệu một số kiểu rèm





Hình 2.13 - Một số kiểu rèm.

IV - MÀNH

1. Công dụng

Ngoài công dụng che bớt nắng, gió, che khuất, mành còn làm tăng vẻ đẹp cho căn phòng.

2. Các loại mành

Mành có rất nhiều loại và được làm bằng các chất liệu khác nhau.

Em hãy nêu những chất liệu làm mành mà em biết.

GHI NHỚ

Tranh ảnh, gương, rèm cửa, mành... là những đồ vật thông dụng dùng để trang trí nhà ở.

Cần chọn tranh ảnh, rèm cửa, mành... phù hợp với căn phòng, với màu sắc của tường và các đồ vật trong nhà, tạo nên vẻ đẹp hài hoà.

CÂU HỎI

1. Em hãy nêu cách chọn và sử dụng tranh ảnh để trang trí nhà ở.

2. Rèm cửa, mành, gương có công dụng gì và cách trang trí trong nhà như thế nào ?

3. Nhà em thường sử dụng những đồ vật nào để trang trí ?

Bài 12

TRANG TRÍ NHÀ Ở BẰNG CÂY CẢNH VÀ HOA

- ***Cây cảnh, hoa có ý nghĩa như thế nào trong trang trí nhà ở ?***
- ***Có thể sử dụng cây cảnh và hoa để trang trí nhà ở như thế nào ?***

Cây cảnh, hoa rất gần gũi và cần thiết với con người. Ngày nay, với thành tựu của khoa học kĩ thuật, con người có khả năng duy trì nhiệt độ, ánh sáng, độ ẩm... tuỳ theo ý muốn, nhưng thiên nhiên vẫn không thể thiếu được trong cuộc sống. Cây cảnh, hoa ngày càng được sử dụng nhiều hơn trong trang trí nhà ở.

I - Ý NGHĨA CỦA CÂY CẢNH VÀ HOA TRONG TRANG TRÍ NHÀ Ở

a) Trang trí nhà ở bằng cây cảnh và hoa làm cho con người cảm thấy gần gũi với thiên nhiên và làm cho căn phòng đẹp, mát mẻ hơn.

b) Cây cảnh góp phần làm trong sạch không khí.

Em hãy giải thích vì sao cây xanh có tác dụng làm trong sạch không khí ?

c) Trồng, chăm sóc cây cảnh và cắm hoa trang trí, đem lại niềm vui, thư giãn cho con người sau những giờ lao động, học tập mệt mỏi. Nghề trồng hoa, cây cảnh còn đem lại nguồn thu nhập đáng kể cho nhiều gia đình.

Nhà em có trồng cây cảnh và dùng hoa trang trí không ?

Nhà em thường trồng cây cảnh gì và trang trí ở đâu ?

II - MỘT SỐ LOẠI CÂY CẢNH VÀ HOA DÙNG TRONG TRANG TRÍ NHÀ Ở

1. Cây cảnh

a) Một số loại cây cảnh thông dụng (h.2.14)

Cây cảnh rất phong phú, đa dạng ; ngoài cây trồng còn có các cây hoang dại, cây được khai thác ở khe sâu hay ở các tán rừng nhiệt đới rậm rạp.

Tuỳ từng vùng, miền, có những loại cây cảnh đặc trưng. Những cây cảnh thường được sử dụng gồm :



a)



b)



c)



d)



e)



f)



g)

Hình 2.14 - Một số loại cây cảnh :

a) Cây lan Ngọc điểm (lan Tai trâu) ;
b) Cây buồm trắng (lan Ý) ;
c) Cây ráy xẻ ;
d) Cây lưỡi hổ ;
e) Cây đinh lăng ;
f) Cây phát tài ;
g) Cây mẫu tử.

- Cây có hoa : cây hoa lan, cây hoa sứ, cây hoa cẩm tú cầu, cây râm bụt, cây hoa nhài, cây hoa hồng, cây hoa cúc...

- Cây thường chỉ có lá : vạn niên thanh, cây si, cây tùng, trúc mây, dương xỉ...

- Cây leo, cho bóng mát : hoa giấy, ti gôn, hoàng anh...

Hãy kể thêm tên các loại cây cảnh thường gặp ở địa phương em.

b) Vị trí trang trí cây cảnh

Dựa vào gợi ý của hình 2.15 và liên hệ thực tế, em hãy cho biết :

Người ta thường trang trí cây cảnh ở những vị trí nào của ngôi nhà ?



a)



b)

Hình 2.15 - Các vị trí trang trí cây cảnh :

a) Cây trang trí ở ngoài nhà ; b) Cây trang trí ở trong nhà.

- Có thể trang trí cây cảnh ở ngoài nhà và ở trong phòng.

- Chọn chậu phù hợp với cây, chậu cây phù hợp với vị trí cần trang trí tạo nên vẻ đẹp hài hoà.

Ví dụ : Trên mặt bàn hoặc tủ, kệ... chỉ cần trang trí một chậu cây nhỏ ; trên sàn nhà hoặc trên đôn thấp ở góc nhà phải đặt chậu cây cao khoảng một mét cho cân xứng.

- Cần đặt cây ở những vị trí thích hợp để vừa làm đẹp căn phòng nhưng vẫn đủ ánh sáng cho cây như cửa ra vào, cửa sổ.

c) Chăm sóc cây cảnh

Nói chung, các cây cảnh chịu được ánh sáng tán xạ hay bóng râm, đòi hỏi ít công chăm sóc.

Để cây luôn đẹp và phát triển tốt cần chăm bón, tưới nước, tuỳ theo nhu cầu của từng loại cây. Sau một thời gian để trong phòng, cần đưa cây ra ngoài trời và đổi cây khác vào.

2. Hoa

a) Các loại hoa dùng trong trang trí

* *Hoa tươi* (h.2.16)

Hoa tươi rất đa dạng, phong phú gồm các loại hoa trồng ở trong nước và hoa nhập ngoại.



a) b) c) d)

Hình 2.16 - Một số loại hoa tươi :
a) Hoa hồng ; b) Hoa đào ; c) Hoa lys ; d) Hoa cẩm chướng.

Hãy nêu tên các loại hoa tươi có ở địa phương em.

* *Hoa khô* (h.2.17a)

Một số loại hoa, lá, cành tươi được làm khô bằng hoá chất hoặc sấy khô sau đó nhuộm màu. Do kĩ thuật làm hoa khô phức tạp, công phu nên giá thành cao, ít được sử dụng rộng rãi ở nước ta. Hoa khô được cắm vào bình, lẵng... như hoa giả để trang trí.



a)



b)

Hình 2.17 - Một số loại hoa khô, hoa giả.

*** Hoa giả** (h.2.17b)

Hoa giả cũng rất đa dạng, phong phú, thường được làm bằng các loại nguyên liệu như giấy mỏng, vải, lụa, nilon, nhựa...

Hoa giả tương đối bền, có nhiều màu sắc, đa dạng, đẹp như hoa thật. Nhiều loại hoa giả có thể làm sạch khi bị bẩn nên được sử dụng rộng rãi ở khắp thành thị và nông thôn.

Các em có thể học và làm một số loại hoa bằng giấy hoặc bằng vải, lụa để trang trí nhà ở của mình.

b) Các vị trí trang trí bằng hoa

Có thể cắm các bình hoa để trang trí bàn ăn, tủ, kệ sách, bàn làm việc, treo tường... Mỗi vị trí cần có dạng cắm thích hợp.

- Các bình hoa đặt ở giữa bàn ăn hay bàn tiếp khách phải được cắm thấp, dạng toả tròn hoặc dạng tam giác với nhiều hoa, lá để có thể nhìn thấy từ mọi hướng và không vướng tầm mắt của người đối diện. Ví dụ : hình 2.18a.

- Bình hoa trang trí tủ, kệ thường sử dụng bình cao với ít hoa, lá, cắm dạng thẳng hoặc dạng nghiêng, chỉ thể hiện một mặt, hướng nhìn từ phía trước vào. Ví dụ : hình 2.18b.

Ở nhà, em thường cắm hoa trang trí vào những dịp nào và đặt bình hoa ở đâu ?



a)



b)

Hình 2.18 - Hoa trang trí bàn ăn, tủ, kệ sách.

GHI NHỚ

** Cây cảnh, hoa ngày càng được sử dụng phổ biến trong trang trí nhà ở vì có tác dụng làm tăng vẻ đẹp cho ngôi nhà, hay căn phòng ; giúp con người thư giãn do gần gũi hơn với thiên nhiên sau những giờ lao động mệt nhọc, căng thẳng. Nghề trồng cây cảnh và hoa góp phần tăng thu nhập của gia đình.*

** Cần lựa chọn các cây cảnh và hoa trang trí phù hợp với các vị trí trang trí trong và ngoài nhà, phù hợp với điều kiện kinh tế của gia đình.*

CÂU HỎI

1. Hãy nêu ý nghĩa của cây cảnh và hoa trong trang trí nhà ở.

2. Hãy kể tên một số loại hoa và cây cảnh thông dụng. Có thể trang trí hoa, cây cảnh ở những vị trí nào ?

3. Em thích trang trí nhà mình bằng hoa tươi, hoa giả hay hoa khô. Vì sao ?

CÓ THỂ EM CHƯA BIẾT

* *Ở nhiều nước trên thế giới, xuất khẩu hoa có giá trị lớn trong nền kinh tế, có thời kì thu nhập chỉ đứng sau dầu mỏ, cà phê như : hoa cúc, hoa cẩm chướng của Columbia, hoa tulip của Hà Lan, hoa hồng của Bungari.*

Ở Thái Lan, Singapore, các loại hoa phong lan có giá trị độc tôn, xuất khẩu ở dạng tươi và giữ lạnh với công nghệ tiên tiến, thu lãi 80 triệu đôla mỗi năm.

Ở Việt Nam, có những vùng chuyên canh trồng hoa, cây cảnh nổi tiếng như Đà Lạt (Lâm Đồng), Nhật Tân (Hà Nội), Hữu Tiệp (Vĩnh Phúc), Thủ Đức, Hóc Môn, Gò Vấp (Tp. HCM), Nam Trực (Nam Định)... đem lại lợi nhuận không nhỏ cho nhiều gia đình.

* *Cây leo thường được trang trí ở mặt trước ngôi nhà (hàng hiên) tạo cảnh quan sinh động và duyên dáng. Nhiều ngôi nhà được trang trí bằng cây leo, làm nhiệt độ không khí trong những ngày nóng bức giảm xuống 0,7 - 0,9°C.*

Bài 13

CẮM HOA TRANG TRÍ

> *- Để cắm hoa cần có những dụng cụ gì ?*
> *- Khi cắm hoa cần đảm bảo nguyên tắc cơ bản và tuân theo quy trình nào ?*

Trong đời sống hằng ngày, hoa được xem như là một loại trang trí đẹp, vì nó rất phong phú về hình dáng và màu sắc.

Hoa có rất nhiều ở quanh ta, chỉ cần chút ít thời gian cùng với sự sáng tạo, khéo léo chúng ta sẽ thực hiện được bình hoa đơn giản nhưng đẹp, để trang trí cho ngôi nhà của mình.

I - DỤNG CỤ VÀ VẬT LIỆU CẮM HOA

1. Dụng cụ cắm hoa (h.2.19)

a) Bình cắm : có các dạng bình thấp và bình cao. Mỗi dạng có nhiều loại với hình dáng và kích thước khác nhau, chúng được làm bằng các chất liệu thuỷ tinh, gốm, sứ, tre, trúc, nhựa...



Hình 2.19 - Dụng cụ cắm hoa.

Có thể sử dụng các vật dụng đơn giản như bát thuỷ tinh, chậu, bồn, giỏ, li, cốc, vỏ chai, ấm trà, vỏ lon bia, vỏ lon nước ngọt, vỏ trái cây, v.v.. để tạo nên những bình cắm hoa độc đáo nhưng dễ thực hiện.

b) Các dụng cụ khác

- Dụng cụ để cắt : dao, kéo...

- Dụng cụ để giữ hoa trong bình (khi cần) : mút xốp, lưới thép, bàn chông...

Em hãy kể tên những dụng cụ cắm hoa thường sử dụng tại gia đình.

2. Vật liệu cắm hoa

a) Các loại hoa

Hoa ở nước ta rất phong phú về hình dáng, kích thước, màu sắc, hương thơm. Nhiều loại hoa có quanh năm nhưng có loại hoa chỉ nở theo mùa, vùng, miền. Về kích thước, có hoa bông to như hoa hướng dương, hoa hồng, hoa cúc, hoa râm bụt... ; có hoa bông nhỏ như hoa thạch thảo, hoa violet, hoa cúc kim, hoa cỏ...

Có thể dùng bất kì loại hoa nào để cắm, nhưng nên chọn những bông hoa tươi và đẹp nhất làm cành chính.

b) Các loại cành : Cành tươi, cành khô như cành trúc, cành mai, cành thuỷ trúc... dùng để cắm vào bình cùng với hoa tạo nên đường nét chính của bình hoa.

c) Các loại lá : như lá lưỡi hổ, lá thông, lá măng, lá cau cảnh, lá trầu bà, lá đinh lăng... dùng cắm xen kẽ với hoa để tăng thêm vẻ tươi mát của bình hoa và che lấp đế ghim hoặc mút xốp giữ ẩm.

Tuỳ loại hoa và điều kiện, có thể chỉ cắm riêng một loại hoa hoặc cắm thêm cành và lá khác.

Em hãy kể tên một số loại hoa, lá... thường được cắm vào các bình hoa tại gia đình.

II - NGUYÊN TẮC CƠ BẢN

Để trang trí được một lọ hoa đẹp, cần tuân theo một số nguyên tắc cơ bản. Khi đã nắm vững các nguyên tắc này, ta có thể vận dụng linh hoạt để tạo nên những mẫu "biến kiểu" độc đáo.

1. Chọn hoa và bình cắm phù hợp về hình dáng, màu sắc (h.2.20)

Ví dụ : Hoa súng phải cắm ở bình thấp, hoa huệ phải cắm ở bình cao.

Tuỳ vị trí trang trí, có thể sử dụng một màu hoa hoặc nhiều màu hoa trong một bình cắm. Sự tương phản về màu sắc giữa các loại hoa lá trong một bình cắm sẽ tạo nên sự nổi bật của hoa chính và tạo cảm giác dễ chịu.

Bình cắm có các màu như màu nâu, đen, trắng, xám... thích hợp với nhiều loại màu hoa.

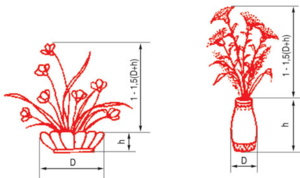




Hình 2.20 - Sự phù hợp giữa hoa và bình cắm.

2. Sự cân đối về kích thước giữa cành hoa và bình cắm (hình 2.21)

Các cành hoa cắm vào bình phải có độ dài, ngắn khác nhau như trong thiên nhiên mới tạo nên vẻ mềm mại, sống động cho bình hoa.



Hình 2.21 - Sự cân đối giữa cành hoa và bình cắm.

* Xác định chiều dài các cành chính :

- Cành chính thứ nhất (kí hiệu : ⍑) = 1 - 1,5 (D + h)

D là đường kính lớn nhất của bình.

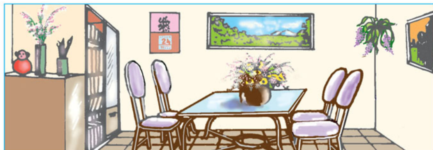
h là chiều cao của bình.

- Cành chính thứ hai (kí hiệu : ⍊) = 2/3⍑
- Cành chính thứ ba (kí hiệu : ↑) = 2/3⍊

* Các cành phụ (kí hiệu : T) : có chiều dài ngắn hơn cành chính mà nó đứng bên cạnh.

3. Sự phù hợp giữa bình hoa và vị trí cần trang trí

Quan sát hình 2.22, em hãy nhận xét về cách đặt bình hoa ở các vị trí đó đã phù hợp chưa và giải thích (hoa treo tường, để bàn, đặt trên giá sách).



Hình 2.22 - Sự phù hợp giữa bình hoa và vị trí trang trí.

III - QUY TRÌNH CẮM HOA

1. Chuẩn bị

- Bình cắm hoa : bình thấp, bình cao, vỏ chai, vỏ lon bia, giỏ, lẵng, ống tre, đĩa...
- Dụng cụ cắm hoa : bàn chông, mút xốp giữ nước, dao, kéo, v.v...
- Hoa :

+ Cắt hoa ở vườn vào lúc sáng sớm hoặc mua hoa tươi ở chợ về, hoa hái ở hàng rào, ao, đồi...

+ Tỉa bớt lá vàng, lá sâu, cắt vát cuống hoa cách dấu cắt cũ khoảng 0,5cm (h.2.23 a, b, c).

+ Cho tất cả hoa vào xô nước sạch ngập đến nửa thân cành hoa (h.2.23d). Để xô đựng hoa ở nơi mát mẻ trước khi cắm.



Hình 2.23 - Cắt cành, ngâm hoa vào xô nước.

2. Quy trình thực hiện

a) Lựa chọn hoa, lá, bình cắm hoa, dạng cắm hoa, sao cho phù hợp và tạo nên vẻ đẹp hài hoà giữa hoa với bình cắm ; giữa bình hoa với vị trí trang trí.

b) Cắt cành và cắm các cành chính trước.

c) Cắt các cành phụ có độ dài khác nhau, cắm xen vào cành chính và che khuất miệng bình ; điểm thêm hoa, lá.

Cũng có thể cắm cành, lá phụ trước rồi cắm cành chính sau.

d) Đặt bình hoa vào vị trí cần trang trí.

Chú ý. Nên cắt cành hoa trong nước ; tránh đặt bình hoa ở nơi có nắng chiếu vào, có gió mạnh ; không đặt dưới quạt máy ; hằng ngày thay nước để hoa tươi lâu.

GHI NHỚ

**** Cắm hoa là sự phối hợp giữa màu sắc của hoa và bình cắm ; sắp xếp cành hoa vào bình với chiều dài và góc độ hợp lí sẽ tạo nên vẻ đẹp hài hoà, sống động cho bình hoa.***

**** Dựa vào những nguyên tắc cắm hoa cơ bản, với các loại hoa dễ kiếm và bình cắm đơn giản, mỗi người có thể tự sáng tạo để có được những bình hoa đẹp mang sắc thái riêng của mình.***

CÂU HỎI

1. Hãy kể tên những vật liệu và dụng cụ cắm hoa thông dụng.
2. Hãy trình bày những nguyên tắc cơ bản của việc cắm hoa.
3. Khi cắm hoa cần tuân theo quy trình nào ?

Bài 14 - THỰC HÀNH

CẮM HOA

Chuẩn bị bình cắm và các loại hoa sẵn có ở địa phương em để thực hành cắm những bình hoa đơn giản, đẹp mắt trang trí góc học tập, kệ sách, bàn ăn, bàn tiếp khách... Dưới đây là một số dạng cắm hoa thông dụng.

I - CẮM HOA DẠNG THẲNG ĐỨNG

1. Dạng cơ bản

a) Sơ đồ cắm hoa (h.2.24)

* Quy ước về góc độ cắm các cành hoa vào bình cắm :

- Cành cắm thẳng đứng là cành 0^{o};

- Cành cắm ngang miệng bình về 2 phía là cành 90^{o}.

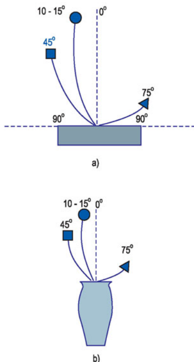
* Góc độ cắm của 3 cành chính ở dạng cắm thẳng đứng trong bình cao và bình thấp :

- Cành ● thường nghiêng khoảng 10-15^{o} hoặc thẳng đứng.

- Cành ■ thường nghiêng 45^{o}.

- Cành ▲ thường nghiêng 75^{o} về phía đối diện.

* Có thể dùng hoa hoặc cành lá làm cành chính.



Hình 2.24

b) Quy trình cắm hoa (h.2.25)

* *Vật liệu, dụng cụ :* Cành thông nhỏ hoặc lá măng làm cành chính, hoa đồng tiền làm cành phụ ; bình thấp, mút xốp hoặc bàn chông (đế ghim).

** Quy trình cắm hoa :*

- Cắm cành ⫯ , dài khoảng 1,5(D+h), nghiêng khoảng 10-15^{o} (h.2.25a) ;

- Cắm cành ⍑ , dài khoảng 2/3 cành ⫯ , nghiêng khoảng 45^{o} (h.2.25b) ;

- Cắm cành ↑ , dài khoảng 2/3 cành ⍑ , nghiêng khoảng 75^{o} (h.2.25c) ;

- Cắm các cành T có độ dài khác nhau xen vào cành chính và điểm thêm cành lá nhỏ che kín miệng bình (h.2.25d).



a)



b)



c)



d)

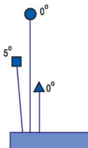
Hình 2.25 - Quy trình cắm hoa.

2. Dạng vận dụng

a) Thay đổi góc độ các cành chính (h.2.26)

Hãy quan sát hình 2.26 và nêu ý kiến của em về :

- Góc độ cắm của các cành chính so với dạng cơ bản ;
- Vật liệu, dụng cụ cắm hoa ;
- Có thể thay bằng những hoa, lá nào có ở địa phương em ?

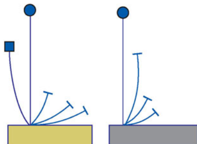




Hình 2.26

b) Bỏ bớt một hoặc hai cành chính

Em hãy nêu dự kiến về sự chuẩn bị vật liệu, dụng cụ cắm hoa theo sơ đồ hình 2.27 (hoa, lá làm cành chính, cành phụ ; bình cắm...).

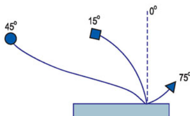


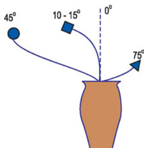
Hình 2.27

II - CẮM HOA DẠNG NGHIÊNG

1. Dạng cơ bản

a) Sơ đồ cắm hoa (h.2.28)





Hình 2.28

Hãy quan sát hình 2.28 và nêu góc độ cắm của các cành chính ở dạng nghiêng.

So sánh với sơ đồ cắm hoa dạng thẳng, em có nhận xét gì về vị trí và góc độ cắm của các cành chính.

b) Quy trình cắm hoa (h.2.29)

* *Vật liệu, dụng cụ :* hoa hồng, lá dương xỉ ; bình thấp, đế ghim hoặc mút xốp.

* *Quy trình cắm hoa :*

- Cắm cành ⫯ , dài khoảng 1,5 (D+h), nghiêng 45^{o} (h.2.29a) ;
- Cắm cành ▮ , dài khoảng 2/3 cành ⫯ , nghiêng 15^{o}, hơi ngả ra phía sau (h. 2.29b) ;
- Cắm cành ↑, dài khoảng 2/3 cành ▮, nghiêng 75^{o}, hơi ngả ra phía trước (h.2.29c) ;
- Cắm các cành phụ T gồm hoa, lá xen vào cành chính và che kín miệng bình (h.2.29d).



a)



b)



c)



d)

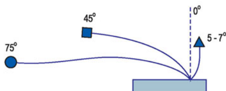
Hình 2.29

2. Dạng vận dụng

a) Thay đổi góc độ của các cành chính

Hãy quan sát hình 2.30 và nêu :

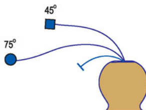
- Góc độ cắm của các cành chính so với dạng cơ bản.
- Vật liệu, dụng cụ cắm hoa.
- Có thể thay bằng loại hoa, lá nào khác để cắm dạng này ?





Hình 2.30

b) Bỏ bớt một hoặc hai cành chính, thay đổi độ dài của cành chính (h.2.31)



* *Vật liệu, dụng cụ :*

- 2 nhánh hoa lan ;
- 1 nhánh lá cau cảnh ;
- 1 nhánh lá măng ;
- Bình cao, hình tròn.

* *Quy trình cắm hoa :*

- Cắm cành ⚲ có chiều dài = 2(D+h), nghiêng 75°;

- Cắm cành ▪ có chiều dài = 3/4 cành ⚲, nghiêng 45° ;

- Đệm lá cau cảnh phía sau và đệm lá măng che kín miệng bình.



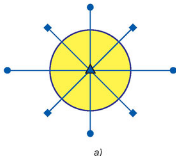
Hình 2.31

III - CẮM HOA DẠNG TOẢ TRÒN

1. Sơ đồ cắm hoa (h.2.32a)

- Ở dạng cắm hoa toả tròn, độ dài của các cành chính đều bằng nhau nhưng màu hoa khác nhau để cắm xen kẽ làm bình hoa thêm rực rỡ.

- Các cành phụ cắm xen vào các cành chính và ở dưới toả ra xung quanh.



a)

2. Quy trình cắm hoa (h.2.32b)

** Vật liệu, dụng cụ :*

- Nhiều loại hoa, có màu sắc hài hoà như màu trắng, vàng sẫm, vàng nhạt ; hoặc tương phản như màu trắng, tím, đỏ... ;

Lá măng, lá dương xỉ, hoa cúc kim...

- Bình cắm thấp, mút xốp...



b)

Hình 2.32

** Quy trình cắm hoa :*

- Cắm một cành cúc màu vàng nhạt làm cành ↑ chính giữa bình, có chiều dài = D.

- Cắm 4 cành cúc màu sẫm làm cành ⫯ có chiều dài = D, chia bình làm 4 phần.

- Cắm 4 cành cúc màu nhạt làm cành ▮ có chiều dài = D xen giữa cành cúc màu sẫm ;

- Cắm các cành cúc màu trắng xen kẽ màu vàng sẫm và vàng nhạt xung quanh bình.

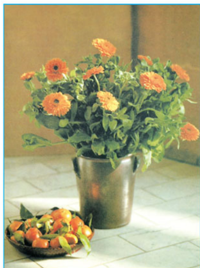
- Cắm thêm lá dương xỉ, hoa cúc kim... vào khoảng trống giữa các hoa, lá và ở dưới toả ra xung quanh.

IV - CẮM HOA DẠNG TỰ DO

Em hãy tự chọn bình cắm và các loại hoa có ở địa phương phù hợp với màu bình cắm để cắm một bình hoa theo ý của mình.

Chú ý : Tự chọn số lượng hoa và chiều dài cành hoa cần cắm. Thực hiện cắm hoa dạng tự do không nhất thiết phải tuân theo đầy đủ nguyên tắc cắm hoa cơ bản mà có thể bớt một số cành chính, thay đổi độ dài, góc độ cắm của các cành...



Hình 2.33 - Một số dạng cắm hoa tự do.

THỰC HÀNH TỰ CHỌN

MỘT SỐ MẪU CẮM HOA

















ÔN TẬP

Chương II - "***Trang trí nhà ở***" gồm có 7 bài (5 bài lí thuyết và 2 bài thực hành), các em cần nắm vững các trọng tâm kiến thức và kĩ năng sau :

I - VỀ KIẾN THỨC

1. Nhà ở là nơi trú ngụ của con người, bảo vệ con người tránh những ảnh hưởng của thiên nhiên và xã hội, là nơi thoả mãn các nhu cầu về vật chất và tinh thần của mọi thành viên trong gia đình.

2. Trang trí nhà ở bao gồm các công việc bố trí sắp xếp đồ đạc hợp lí, có tính thẩm mĩ, thuận tiện cho sinh hoạt, học tập, nghỉ ngơi... và một số hình thức trang trí làm đẹp cho nhà ở.

3. Một số hình thức trang trí nhà ở :

- Trang trí, bằng một số đồ vật như tranh ảnh, gương, rèm cửa...
- Trang trí bằng cây cảnh, hoa.

4. Dù nơi ở rộng hay chật đều cần phải sắp xếp nhà ở hợp lí, giữ gìn nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp và chú ý làm đẹp ngôi nhà bằng cây cảnh, hoa sẵn có ở địa phương.

II - VỀ KĨ NĂNG

- Trên cơ sở những kiến thức đã học, các em biết cách trang trí và giữ gìn nhà ở của mình sạch sẽ, ngăn nắp.

- Luôn luôn có ý thức cùng với các thành viên trong gia đình giữ gìn nhà ở sạch, đẹp.

CHƯƠNG III
NẤU ĂN TRONG GIA ĐÌNH



- ✻ TẠI SAO PHẢI ĂN UỐNG HỢP LÍ ?
- ✻ ĂN UỐNG HỢP LÍ DỰA TRÊN NHỮNG CƠ SỞ NÀO ?
- ✻ TẠI SAO PHẢI CHẾ BIẾN THỨC ĂN VÀ BẢO QUẢN THỰC PHẨM ?
- ✻ LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ NHỮNG BỮA ĂN HỢP LÍ ?
- ✻ CÁCH THỰC HIỆN BỮA ĂN NHƯ THẾ NÀO LÀ PHÙ HỢP VÀ ĐẠT YÊU CẦU ?

Bài 15

CƠ SỞ CỦA ĂN UỐNG HỢP LÍ

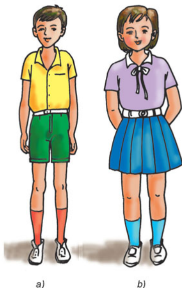
- *Ăn uống hợp lí là gì ?*
- *Tại sao cần phải ăn uống hợp lí ?*
- *Cần phải ăn uống như thế nào để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể ?*

Tại sao chúng ta cần phải ăn uống ?

Quan sát hình 3.1, em hãy rút ra nhận xét :

- Hình 3.1a...
- Hình 3.1b...

Như vậy, chúng ta rất cần chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể. Lương thực, thực phẩm chính là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng.



a) b)

Hình 3.1

I - VAI TRÒ CỦA CÁC CHẤT DINH DƯỠNG

Em hãy nhớ lại kiến thức về dinh dưỡng đã học ở tiểu học và nêu tên các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người.

1. Chất đạm (prôtêin)

a) Nguồn cung cấp

Hãy xem hình 3.2 và ghi vào vở những thực phẩm cung cấp chất đạm :

- Đạm động vật : ...
- Đạm thực vật : ...



Hình 3.2

b) Chức năng dinh dưỡng

Hãy quan sát hình 3.3 và rút ra nhận xét.

- Chất đạm giúp cơ thể phát triển tốt : Con người từ lúc mới sinh ra đến khi lớn lên sẽ có sự thay đổi rõ rệt về thể chất (chiều cao, cân nặng) và về trí tuệ.

- Chất đạm cần thiết cho việc tái tạo các tế bào đã chết :

+ Tóc bị rụng, tóc khác mọc lên ;

+ Răng sữa ở trẻ em thay bằng răng trưởng thành ;

+ Bị đứt tay, bị thương, sẽ được lành lại sau một thời gian.

- Chất đạm còn góp phần tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể...



Hình 3.3

2. Chất đường bột (gluxit)

a) Nguồn cung cấp

- Hãy xem gợi ý ở hình 3.4 và kể tên các nguồn cung cấp chất đường bột :

- Trong hình 3.4 thực phẩm nào chứa :

+ Tinh bột là thành phần chính : ...

+ Đường là thành phần chính : ...



Hình 3.4

b) Chức năng dinh dưỡng

- Chất đường bột là nguồn chủ yếu cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể : để làm việc, vui chơi...

- Chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng khác.

Hãy phân tích ví dụ ở hình 3.5.



Hình 3.5

3. Chất béo (lipit)

a) Nguồn cung cấp

Dựa vào gợi ý ở hình 3.6, em hãy kể tên các loại thực phẩm và sản phẩm chế biến cung cấp :

+ Chất béo động vật : ...

+ Chất béo thực vật : ...

b) Chức năng dinh dưỡng

- Chất béo cung cấp năng lượng, tích trữ dưới da ở dạng một lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể.

- Chuyển hoá một số vitamin cần thiết cho cơ thể.



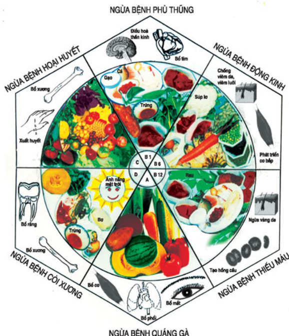
Hình 3.6

4. Sinh tố (vitamin)

Gồm các nhóm sinh tố A, B, C, D, E, PP, K...

a) Nguồn cung cấp

Quan sát hình 3.7 và ghi vào vở tên những thực phẩm cung cấp các loại sinh tố.



Hình 3.7

b) Chức năng dinh dưỡng

Sinh tố giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, hệ tuần hoàn, xương, da...hoạt động bình thường ; tăng cường sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể phát triển tốt, luôn khoẻ mạnh, vui vẻ.

5. Chất khoáng

Gồm các chất phốt pho, iốt, can xi, sắt....

a) Nguồn cung cấp

Hãy quan sát hình 3.8 và ghi vào vở các loại thực phẩm cung cấp từng loại chất khoáng.



a)



b)



c)

Hình 3.8 - Các loại thực phẩm cung cấp chất khoáng :
a) Canxi và phốt pho ; b) Iốt ; c) Sắt.

b) Chức năng dinh dưỡng

Chất khoáng giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, tổ chức hệ thần kinh, cấu tạo hồng cầu và sự chuyển hoá của cơ thể.

6. Nước

Nước có vai trò rất quan trọng đối với đời sống con người :

- Là thành phần chủ yếu của cơ thể.

- Là môi trường cho mọi chuyển hoá và trao đổi chất của cơ thể.
- Điều hoà thân nhiệt.

Ngoài nước uống, còn có nguồn nào khác cung cấp nước cho cơ thể ?

7. Chất xơ

Chất xơ là phần thực phẩm mà cơ thể không tiêu hoá được. Chất xơ của thực phẩm giúp ngăn ngừa bệnh táo bón, làm cho những chất thải mềm để dễ dàng thải ra khỏi cơ thể.

Chất xơ có trong những loại thực phẩm nào ?

Chú ý : Nước và chất xơ cũng là thành phần chủ yếu trong bữa ăn, mặc dù không phải là chất dinh dưỡng.

II - GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA CÁC NHÓM THỨC ĂN

1. Phân nhóm thức ăn

a) Cơ sở khoa học

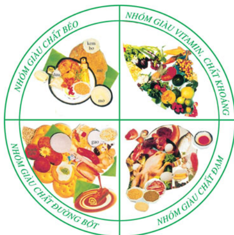
Căn cứ vào *giá trị dinh dưỡng,* người ta phân chia thức ăn làm 4 nhóm :

Xem hình 3.9, hãy nêu tên các loại thức ăn và giá trị dinh dưỡng của từng nhóm.

b) Ý nghĩa

Việc phân chia các nhóm thức ăn giúp cho người tổ chức bữa ăn mua đủ các loại thực phẩm cần thiết và thay đổi món ăn cho đỡ nhàm chán, hợp khẩu vị, thời tiết...mà vẫn đảm bảo cân bằng dinh dưỡng theo yêu cầu của bữa ăn.

Mỗi ngày, trong khẩu phần ăn nên chọn đủ thức ăn của 4 nhóm, để bổ sung cho nhau về mặt dinh dưỡng.



Hình 3.9 - Phân nhóm thức ăn.

2. Cách thay thế thức ăn lẫn nhau

Khi xây dựng khẩu phần, tuỳ theo tập quán ăn uống, nhu cầu dinh dưỡng, cần thay đổi món ăn cho ngon miệng, hợp khẩu vị. Do đó, cần thay đổi thức ăn này

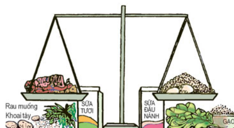
bằng thức ăn khác. Tuy nhiên, để thành phần và giá trị dinh dưỡng của khẩu phần không bị thay đổi, cần chú ý thay thế thức ăn trong cùng một nhóm.

Ví dụ : (h.3.10)

- 100g thịt có thể thay bằng 100g cá hoặc 120g trứng (2 quả trứng).

- 200g sữa tươi có thể thay bằng 200g sữa đậu nành ; hoặc 60g trứng ; hoặc có thể thay bằng 50g đậu phụ và 40g trứng ; hoặc 50g thịt (hoặc cá ...).

- Rau muống có thể thay bằng rau cải ; hoặc bắp cải hoặc giá đỗ... 200g rau muống có giá trị dinh dưỡng tương đương 100g giá đỗ.



Hình 3.10 - Thay thế thức ăn.

- 100g gạo có thể thay bằng 250g khoai tây hoặc 300g bún.

III - NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA CƠ THỂ

1. Chất đạm

Em có nhận xét gì về thể trạng của cậu bé ở hình 3.11. Em đó đang mắc bệnh gì và do nguyên nhân nào gây nên ?

a) Thiếu chất đạm trầm trọng : trẻ em sẽ bị bệnh suy dinh dưỡng. Bệnh suy dinh dưỡng làm cho cơ thể phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển ; cơ bắp trở nên yếu ớt, tay chân khẳng khiu, bụng phình to, tóc mọc lưa thưa.

Ngoài ra trẻ còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

b) Thừa chất đạm

Lượng chất đạm bị thừa sẽ được tích luỹ trong cơ thể dưới dạng mỡ, có thể gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch....



Hình 3.11

2. Chất đường bột

Em sẽ khuyên cậu bé ở hình 3.12 như thế nào để có thể gầy bớt đi ?

- Ăn quá nhiều chất đường bột sẽ làm tăng trọng lượng cơ thể và gây béo phì vì lượng chất thừa đó sẽ "biến thành" mỡ.

- Thiếu chất đường bột dễ bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.

Em hãy cho biết thức ăn nào có thể làm răng dễ bị sâu ?



Hình 3.12

3. Chất béo

Nếu hằng ngày em ăn quá nhiều chất béo, cơ thể có bình thường không ? Em sẽ bị hiện tượng gì ?

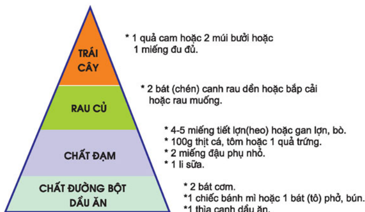
- Thừa chất béo làm cơ thể béo phệ, ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ.

- Thiếu chất béo sẽ thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu, dễ bị mệt, đói.

Ngoài ra, các chất sinh tố, chất khoáng, nước, chất xơ cần được quan tâm sử dụng đầy đủ trong mọi trường hợp. Nên ăn nhiều rau, củ, quả, phối hợp nhiều loại thực phẩm đa dạng thay đổi trong các bữa ăn thường ngày để đảm bảo cân bằng chất dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể.

Tóm lại : Cơ thể luôn đòi hỏi phải có đủ chất dinh dưỡng để nuôi sống và phát triển. Mọi sự thừa và thiếu chất dinh dưỡng đều có hại cho sức khoẻ.

* Em hãy quan sát hình 3.13a để biết được lượng dinh dưỡng cần thiết cho một học sinh mỗi ngày và hình 3.13b để hiểu thêm về tháp dinh dưỡng cân đối.

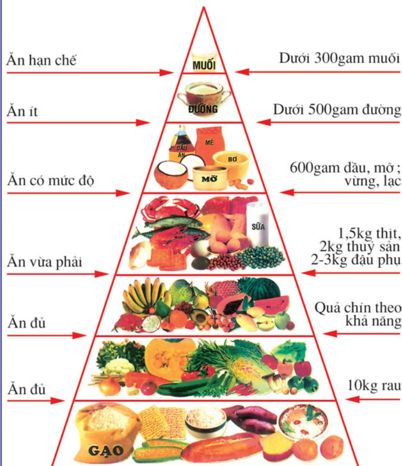


Hình 3.13a - Lượng dinh dưỡng cần thiết cho một học sinh mỗi ngày.

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

TRUNG BÌNH CHO 1 NGƯỜI 1 THÁNG

(theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia)



Ăn đủ : Trung bình 12kg lương thực

Hình 3.13b

GHI NHỚ

Ăn đủ no, đủ chất để cơ thể khoẻ mạnh và phát triển cân đối, có đủ sức khoẻ để làm việc và chống đỡ với bệnh tật.

** Mỗi loại chất dinh dưỡng có những chức năng khác nhau.*

** Muốn có đầy đủ chất dinh dưỡng, cần phải kết hợp nhiều loại thức ăn trong bữa ăn hằng ngày.*

Cần lưu ý chọn đủ thức ăn của các nhóm để kết hợp thành một bữa ăn hoàn chỉnh. Yếu tố này được gọi là cân bằng các chất dinh dưỡng trong bữa ăn.

CÂU HỎI

1. Thức ăn có vai trò gì đối với cơ thể chúng ta ?

2. Em hãy cho biết chức năng của chất đạm, chất béo, chất đường bột.

3. Kể tên các chất dinh dưỡng chính có trong các thức ăn sau :

- Sữa, gạo, đậu nành, thịt gà.
- Khoai, bơ, lạc (đậu phộng), thịt lợn, bánh kẹo.

4. Mục đích của việc phân nhóm thức ăn là gì ? Thức ăn được phân làm mấy nhóm ? Kể tên các nhóm đó.

5. Hằng ngày, gia đình em thường sử dụng những thức ăn gì cho các bữa ăn ? Hãy kể tên và cho biết những thức ăn đó thuộc các nhóm nào ? Trình bày cách thay thế thức ăn để có bữa ăn hợp lí.

CÓ THỂ EM CHƯA BIẾT

* *75% khối lượng cơ thể con người là nước.*

Nếu cơ thể bị mất nhiều nước, chẳng hạn như bị nôn mửa hay đi tiêu chảy, sốt cao, sẽ bị rơi vào tình trạng mất nước cấp tính, cần nhanh chóng tiếp nước vào cơ thể. Tình trạng mất nước có thể dẫn tới tử vong, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ.

* *Theo số liệu của Hội nghị Dinh dưỡng Quốc tế họp ở Rôma tháng 12 năm 1992, ước tính có 20% dân số thuộc các nước đang phát triển bị thiếu đói ; 192 triệu trẻ em bị suy dinh dưỡng, thiếu prôtêin - năng lượng ; 40 triệu người thiếu vitamin A gây khô mắt, có thể dẫn đến mù loà ; 2000 triệu người thiếu sắt gây thiếu máu ; 1000 triệu người thiếu iốt, trong đó có 200 triệu người bị bướu cổ, 26 triệu người có trí tuệ kém phát triển, bị rối loạn thần kinh và 6 triệu người bị đần độn.*

** Theo số liệu của Viện Dinh dưỡng Quốc gia và Tổng cục thống kê năm 2001, ở Việt Nam trước đây, tỉ lệ suy dinh dưỡng khá cao ; những năm gần đây, tỉ lệ suy dinh dưỡng và thiếu vi chất dinh dưỡng đã giảm xuống rất nhiều.*

*- Tỉ lệ suy dinh dưỡng theo chỉ tiêu **cân nặng/tuổi :***

Năm 1985 : 51,5% ; năm 1994 : 44,9% ; năm 1998 : 38% ; năm 1999 : 36,7% ; năm 2000 : 36,7%.

- Tỉ lệ suy dinh dưỡng theo chỉ tiêu chiều cao/tuổi (thể thấp còi) :

1985 : 59,7% ; 1995 : 46,9% ; 2000 : 36,5%.

Bài 16

VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

- Vệ sinh an toàn thực phẩm là gì ?
- Tại sao phải giữ vệ sinh an toàn thực phẩm ?
- Cần có biện pháp nào để giữ vệ sinh an toàn thực phẩm ?

- Thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng nuôi sống cơ thể, tạo cho con người có sức khoẻ để tăng trưởng và làm việc, nhưng nếu thực phẩm thiếu vệ sinh hoặc bị nhiễm trùng, nhiễm độc sẽ là nguồn gây bệnh và có thể dẫn đến tử vong.

- Chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm cần được bảo tồn trong suốt quá trình sản xuất, đóng gói, bảo quản, vận chuyển, phân phối, chế biến...

- Cần có biện pháp kiểm soát vệ sinh thực phẩm để đảm bảo an toàn cho người sử dụng, chống ngộ độc do thực phẩm gây ra.

I - VỆ SINH THỰC PHẨM

1. Thế nào là nhiễm trùng và nhiễm độc thực phẩm ?

Thực phẩm nếu không được bảo quản tốt thì sau thời gian ngắn, chúng sẽ bị nhiễm trùng và phân huỷ, đặc biệt trong tình trạng thời tiết nóng và ẩm của khí hậu nước ta.

Em hãy nêu một vài loại thực phẩm dễ bị hư hỏng. Tại sao ?

- Sự xâm nhập của vi khuẩn có hại vào thực phẩm được gọi là sự *nhiễm trùng thực phẩm.*

- Sự xâm nhập của chất độc vào thực phẩm được gọi là sự *nhiễm độc thực phẩm.*

- Khi ăn phải một món ăn bị nhiễm trùng hoặc nhiễm độc, có thể dẫn đến ngộ độc thức ăn và rối loạn tiêu hoá, sẽ gây ra những tác hại rất nguy hiểm cho người sử dụng.

2. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn

Tìm hiểu nội dung trên hình 3.14 và ghi chi tiết vào vở về sự ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn.



Hình 3.14

II - AN TOÀN THỰC PHẨM

- An toàn thực phẩm là giữ cho thực phẩm khỏi bị nhiễm trùng, nhiễm độc và biến chất.

Vấn đề ngộ độc thức ăn hiện nay đang gia tăng trầm trọng.

- Thực phẩm từ khi sản xuất đến khi sử dụng có nhiều nguyên nhân gây nên nhiễm trùng và nhiễm độc như : dư thừa lượng thuốc trừ sâu và hoá chất trong sản xuất, trong chế biến và bảo quản lương thực, thực phẩm. Tất cả các công đoạn trong quy trình sản xuất, chế biến đều có nhiều kẽ hở để vi khuẩn gây độc xâm nhập vào thực phẩm.

Thực phẩm luôn cần có mức độ an toàn cao. Người sử dụng cần biết cách lựa chọn cũng như xử lí thực phẩm một cách đúng đắn, hợp vệ sinh.

1. An toàn thực phẩm khi mua sắm

Em hãy kể tên những loại thực phẩm mà gia đình thường mua sắm ?

- Thực phẩm tươi sống : .....
- Thực phẩm đóng hộp : .....

Những biện pháp đảm bảo an toàn thực phẩm :

- Các loại thực phẩm dễ hư thối như rau, quả, thịt, cá phải mua loại tươi hoặc được bảo quản ướp lạnh.
- Các thực phẩm đóng hộp, có bao bì... phải chú ý đến hạn sử dụng có ghi trên bao bì.
- Tránh để lẫn lộn thực phẩm ăn sống (rau, quả) với thực phẩm cần nấu chín (thịt, cá).



Hình 3.15 - Các loại thực phẩm.

2. An toàn thực phẩm khi chế biến và bảo quản

Thực phẩm thường được chế biến tại đâu ?

Vi khuẩn xâm nhập vào thức ăn bằng con đường nào ?

Nếu thức ăn không được nấu chín hoặc bảo quản không chu đáo, vi khuẩn có hại sẽ phát triển mạnh, gây ra những chứng ngộ độc như tiêu chảy, ói mửa, mệt mỏi.

Cần bảo quản như thế nào đối với các loại thực phẩm sau đây :

- *Thực phẩm đã chế biến...*
- *Thực phẩm đóng hộp...*
- *Thực phẩm khô (bột, gạo, đậu hạt...) ?*

III - BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH NHIỄM TRÙNG, NHIỄM ĐỘC THỰC PHẨM

1. Nguyên nhân ngộ độc thức ăn

Các nhà khoa học thường chia ngộ độc thức ăn theo 4 nguyên nhân chính :

- Ngộ độc do thức ăn nhiễm vi sinh vật và độc tố của vi sinh vật ;
- Ngộ độc do thức ăn bị biến chất ;
- Ngộ độc do bản thân thức ăn có sẵn chất độc (mầm khoai tây, cá nóc, nấm độc...) ;
- Ngộ độc do thức ăn bị ô nhiễm các chất độc hoá học, hoá chất bảo vệ thực vật, hoá chất phụ gia thực phẩm...

Thông qua những hiện tượng ngộ độc thức ăn thường xảy ra, em hãy nhận xét về những nguyên nhân gây nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm.

2. Các biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm

a) Phòng tránh nhiễm trùng

Hãy quan sát hình 3-16 và tự tìm biện pháp phòng tránh nhiễm trùng thực phẩm tại gia đình mình.

b) Phòng tránh nhiễm độc

- Không dùng các thực phẩm có chất độc : cá nóc, khoai tây mọc mầm, nấm lạ...(sử dụng thịt cóc phải bỏ hết da, phủ tạng, nhất là gan và trứng).
- Không dùng các thức ăn bị biến chất hoặc bị nhiễm các chất độc hoá học...
- Không dùng những đồ hộp đã quá hạn sử dụng, những hộp bị phồng.



Hình 3.16

Chú ý : - Khi có dấu hiệu bị ngộ độc thức ăn, tuỳ mức độ nặng nhẹ mà có biện pháp xử lí thích hợp.

- Nếu hiện tượng xảy ra nghiêm trọng, hoặc chưa rõ nguyên nhân, cần đưa ngay bệnh nhân vào bệnh viện cấp cứu và chữa trị kịp thời.

GHI NHỚ

****Sử dụng thức ăn bị nhiễm trùng, nhiễm độc sẽ bị ngộ độc và rối loạn tiêu hoá.**

***Bảo quản thực phẩm trong môi trường sạch sẽ, ngăn nắp, hợp vệ sinh, tránh để ruồi, bọ xâm nhập vào thức ăn.**

***Sử dụng thực phẩm tươi ngon, tinh khiết, hợp vệ sinh ; không sử dụng thực phẩm bị hư thối, biến chất, ôi, ươn.**

***Đảm bảo an toàn thực phẩm từ khi sản xuất, mua sắm cũng như khi chế biến, bảo quản để phòng tránh ngộ độc thức ăn.**

***Cần có biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm để đảm bảo an toàn trong ăn uống.**

CÂU HỎI

1. Tại sao phải giữ vệ sinh thực phẩm ?

2. Muốn đảm bảo an toàn thực phẩm, cần lưu ý những yếu tố nào ?

3. Nêu một số biện pháp phòng tránh nhiễm độc thực phẩm thường dùng ?

4. Em phải làm gì khi phát hiện :

a) Một con ruồi trong bát canh ?

b) Một số con mọt trong túi bột ?

CÓ THỂ EM CHƯA BIẾT

✻ Ăn mầm khoai tây có thể bị ngộ độc.

✻ Không nên để chuối chín trong tủ lạnh (vỏ chuối bị thâm, ruột chuối bị nhũn).

✻ Thời gian bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh :

¥ Bơ hay mỡ : từ 1 đến 2 tuần.

¥ Trứng tươi : từ 2 đến 4 tuần.

¥ Cá, tôm, cua, sò tươi : trong 24 giờ.

¥ Rau quả tươi phải gói kín để vào ngăn rau quả

(Rau : 3 - 5 ngày ; chanh : 4 ngày ; trái cây : 3 - 5 ngày)

Bài 17

BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN

- ***Tại sao phải bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến món ăn ?***
- ***Làm thế nào để việc bảo quản chất dinh dưỡng đạt hiệu quả tốt ?***

Chất dinh dưỡng của thực phẩm thường bị mất đi trong quá trình chế biến (khi chuẩn bị và cả trong khi chế biến). Vậy phải bảo quản như thế nào để giữ được nguồn dinh dưỡng cần thiết cho sức khoẻ và thể lực ?

I - BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG KHI CHUẨN BỊ CHẾ BIẾN

1. Thịt, cá

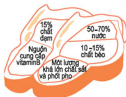
- Không ngâm rửa thịt, cá sau khi cắt, thái vì chất khoáng và sinh tố dễ bị mất đi.

Qua hình 3.17 em tự tìm hiểu về các chất dinh dưỡng của thịt, cá cần được bảo quản và ghi vào vở.

- Cần quan tâm bảo quản thực phẩm một cách chu đáo để góp phần hạn chế hao hụt chất dinh dưỡng của thực phẩm :

+ Không để ruồi, bọ bâu vào.

+ Giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để sử dụng lâu dài.



a) Thịt



b) Cá

Hình 3.17

2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi

- Kể tên các loại rau, củ, quả, đậu hạt tươi thường dùng trong chế biến thức ăn ?

- Trước khi chế biến phải qua thao tác gì ?

- Cách rửa, gọt, cắt, thái có ảnh hưởng gì đến giá trị dinh dưỡng ?

Tóm lại :

Để rau, củ, quả tươi không bị mất chất dinh dưỡng và hợp vệ sinh nên :

+ Rửa rau thật sạch ; chỉ nên cắt, thái sau khi rửa và không để rau khô héo.

+ Rau, củ, quả ăn sống nên gọt vỏ trước khi ăn.



Hình 3.18 - Các loại rau củ, quả.

3. Đậu hạt khô, gạo

Em hãy liên hệ kiến thức đã học có liên quan và ghi vào vở biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng thích hợp cho các loại :

- Đậu hạt khô : ....
- Gạo : ....



Hình 3.19 - Các loại đậu hạt khô, gạo.

II - BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG KHI CHẾ BIẾN

1. Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến món ăn ?

- Đun nấu lâu sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là các sinh tố tan trong nước như sinh tố C, sinh tố nhóm B và PP.

- Rán lâu sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là các sinh tố tan trong chất béo như sinh tố A, D, E, K.

Những điểm cần lưu ý khi chế biến món ăn :

- Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi.
- Khi nấu tránh khuấy nhiều.

- Không nên hâm lại thức ăn nhiều lần.
- Không nên dùng gạo xát quá trắng và vo kĩ gạo khi nấu cơm.
- Không nên chắt bỏ nước cơm, vì sẽ mất sinh tố B1.

2. Ảnh hưởng của nhiệt đối với thành phần dinh dưỡng

Các chất dinh dưỡng dễ bị thoái hoá, biến chất hoặc tiêu huỷ bởi nhiệt. Do đó, cần phải quan tâm đến việc sử dụng nhiệt hợp lí trong chế biến để giữ cho món ăn luôn có giá trị dinh dưỡng cao.

a) Chất đạm : Khi đun nóng ở nhiệt độ quá cao (vượt quá nhiệt độ làm chín), giá trị dinh dưỡng sẽ bị giảm đi.

b) Chất béo : Đun nóng nhiều (vượt quá nhiệt độ nóng chảy và nấu sôi), sinh tố A trong chất béo sẽ bị phân huỷ và chất béo sẽ bị biến chất.

c) Chất đường bột

- Chất đường sẽ bị biến mất, chuyển sang màu nâu, có vị đắng khi đun khô đến 180°C.
- Chất tinh bột dễ tiêu hơn qua quá trình đun nấu. Tuy nhiên, ở nhiệt độ cao, tinh bột sẽ bị cháy đen và chất dinh dưỡng sẽ bị tiêu huỷ hoàn toàn.

d) Chất khoáng : Khi đun nấu, một phần chất khoáng sẽ hoà tan vào nước.

e) Sinh tố : Trong quá trình chế biến, các sinh tố dễ bị mất đi, nhất là các sinh tố dễ tan trong nước.

Cần áp dụng hợp lí các quy trình kĩ thuật trong chế biến món ăn để hạn chế phần nào sự hao mất sinh tố.

GHI NHỚ

Muốn cho việc ăn uống, sử dụng thực phẩm có tác dụng tốt đến sức khoẻ và thể lực, cần phải bảo quản các chất dinh dưỡng của thực phẩm cho thật chu đáo trong quá trình chế biến thực phẩm (trong lúc chuẩn bị cũng như khi chế biến).

Để thực phẩm không bị mất các loại sinh tố, nhất là những sinh tố dễ tan trong nước, cần chú ý :

- ***Không ngâm thực phẩm lâu trong nước.***
- ***Không để thực phẩm khô héo.***
- ***Không đun nấu thực phẩm lâu.***
- ***Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thích hợp và hợp vệ sinh.***
- ***Phải biết áp dụng hợp lí các quy trình chế biến và bảo quản thực phẩm.***

CÂU HỎI

1. Em hãy cho biết chất dinh dưỡng nào trong thực phẩm dễ bị hao tổn nhiều trong quá trình chế biến ?

2. Hãy kể tên các sinh tố tan trong nước và các sinh tố tan trong chất béo. Sinh tố nào ít bền vững nhất ? Cho biết cách bảo quản.

3. Sau đây là những thực phẩm được mua sắm để chế biến món ăn : thịt bò, tôm tươi, rau cải, cà chua, giá đỗ, khoai tây, cà rốt, trái cây tráng miệng (chuối, táo ...).

Em hãy cho biết biện pháp bảo quản các thực phẩm trên để chất dinh dưỡng không bị mất đi trong quá trình chế biến và sử dụng.

4. Muốn cho lượng sinh tố C trong thực phẩm không bị mất trong quá trình chế biến, cần chú ý điều gì ?

CÓ THỂ EM CHƯA BIẾT

* *Qua nghiên cứu khoa học, đã ước tính lượng sinh tố mất đi trong quá trình nấu nướng như sau :*

Sinh tố C	:	*50%*	*Sinh tố PP*	:	*15% - 20%*
Sinh tố B1	:	*30%*	*Caroten*	:	*20%*
Sinh tố B2	:	*20%*			

* *Thịt được cấu tạo từ các dây tơ cơ bắp, kết chặt với nhau bằng mô liên kết và mỡ.*

- *Ở các con vật non : những dây tơ cơ bắp ngắn và mảnh, do đó thịt của chúng mềm, ít mỡ, nấu nhanh.*
- *Ở các con vật già : những dây tơ cơ bắp dày hơn và có nhiều mô liên kết hơn, do đó thịt của chúng rất dai, có nhiều mỡ và phải nấu lâu hơn.*

Bài 18

CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

- *Tại sao phải chế biến thực phẩm ?*
- *Việc chế biến thực phẩm có ảnh hưởng gì đến chất lượng món ăn và vệ sinh an toàn thực phẩm ?*

Để thực phẩm chín mềm, dễ tiêu hoá, thay đổi hương vị cũng như đảm bảo an toàn khi ăn, nên thực phẩm cần phải được chế biến.

Chế biến là giai đoạn rất quan trọng, là công việc cuối cùng trước khi đưa thức ăn vào sử dụng. Có nhiều hình thức chế biến để tạo nên nhiều món ăn khác nhau, góp phần làm phong phú cho nền văn hoá ẩm thực nước nhà, tạo nguồn sức khoẻ dồi dào và tăng cường thể lực cho mọi người dân.

Em hãy kể tên những phương pháp được sử dụng để chế biến thực phẩm thường ngày trong gia đình.

I - PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM CÓ SỬ DỤNG NHIỆT

Chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt là làm cho thực phẩm được chín ở nhiệt độ và thời gian thích hợp để dễ hấp thụ và thơm ngon hơn.

Các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt gồm :

1. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước

a) Luộc là làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều nước với thời gian đủ để thực phẩm chín mềm (h. 3.20).

Tuỳ theo yêu cầu của món ăn và loại thực phẩm, có thể cho thực phẩm vào luộc lúc nước lạnh, nước ấm hoặc nước sôi.

Em hãy kể tên một vài món luộc.

* *Quy trình thực hiện :*

- Làm sạch thực phẩm.
- Luộc chín thực phẩm.
- Bày món ăn vào đĩa, ăn kèm với nước chấm hoặc gia vị thích hợp (có thể sử dụng nước luộc, tuỳ món).



Hình 3.20 - Luộc trứng.

*** Yêu cầu kĩ thuật :**

- Nước luộc trong.

- Thực phẩm động vật : chín mềm, không dai, không nhừ.

- Thực phẩm thực vật : rau lá chín tới, có màu xanh ; rau củ có bột chín bở hoặc chín dẻo.

b) Nấu là phương pháp làm chín thực phẩm trong môi trường nước. Khi nấu thường phối hợp nguyên liệu động vật và thực vật hoặc nấu riêng từng loại, có thêm gia vị.

Trong các bữa ăn thường ngày, món nào được gọi là món nấu ?

*** Quy trình thực hiện :**

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị (có thể rán sơ qua cho ngấm gia vị và giữ độ ngọt khi nấu).

- Nấu nguyên liệu động vật trước, sau đó cho nguyên liệu thực vật vào nấu tiếp, nêm vừa miệng .

- Trình bày theo đặc trưng của món.

*** Yêu cầu kĩ thuật :**

- Thực phẩm chín mềm, không dai, không nát.

- Hương vị thơm ngon, vừa ăn.

- Màu sắc hấp dẫn.

c) Kho là làm chín mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà.

Em hãy kể tên một vài món kho mà em biết.

*** Quy trình thực hiện :**

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị.

- Nấu thực phẩm với lượng nước ít, có vị đậm ; thường sử dụng một nguyên liệu chính là nguyên liệu động vật (món mặn) hoặc nguyên liệu thực vật (món chay).

- Trình bày theo đặc trưng của món.

*** Yêu cầu kĩ thuật :**

- Thực phẩm mềm, nhừ, không nát, ít nước, hơi sánh.

- Thơm ngon, vị mặn.

- Màu vàng nâu.

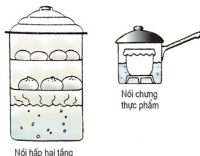
2. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước

Hấp *(đồ)* là làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Lửa cần to để hơi nước bốc nhiều mới đủ làm chín thực phẩm (h. 3.21).

Em hãy kể tên một số món hấp (đồ) thường dùng trong gia đình.

** Quy trình thực hiện :*

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm.
- Sơ chế tuỳ yêu cầu của món, tẩm ướp gia vị thích hợp.
- Hấp chín thực phẩm.
- Trình bày đẹp, sáng tạo.



Hình 3.21 - Các loại nồi hấp.

** Yêu cầu kĩ thuật :*

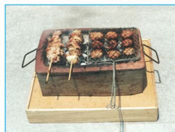
- Thực phẩm chín mềm, ráo nước, không có nước hoặc rất ít nước.
- Hương vị thơm ngon.
- Màu sắc đặc trưng của món.

3. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa

Nướng là làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa (chỉ dùng lửa dưới), thường là than củi. Nướng hai bên mặt của thực phẩm cho đến khi vàng đều (h. 3.22).

** Quy trình thực hiện :*

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm.
- Để nguyên hoặc cắt thái thực phẩm phù hợp, tẩm ướp gia vị, đặt lên vỉ hoặc xiên vào que tre vót nhọn.
- Nướng vàng đều.
- Trình bày đẹp theo đặc trưng của món.



Hình 3.22 - Nướng.

** Yêu cầu kĩ thuật :*

- Thực phẩm chín đều, không dai.
- Thơm ngon, đậm đà.
- Màu vàng nâu.

Hãy kể tên những món nướng mà em đã được ăn và cho biết nhận xét ?

4. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo

a) Rán *(chiên)* là làm chín thực phẩm trong một lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa, trong khoảng thời gian đủ làm chín thực phẩm (h. 3.23).



Hình 3.23 - Rán.

Gia đình em thường rán thực phẩm gì ?

* *Quy trình thực hiện :*

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị.
- Cho nguyên liệu vào chất béo đang nóng già, rán vàng đều, chín kĩ.
- Trình bày đẹp theo đặc trưng của món.

* *Yêu cầu kĩ thuật :*

- Giòn xốp, ráo mỡ, chín kĩ, không cháy sém hay vàng non.
- Hương vị thơm ngon, vừa miệng.
- Có lớp ngoài màu vàng nâu bao quanh thực phẩm.

b) Rang là phương pháp làm chín thực phẩm với một lượng rất ít chất béo, đảo đều trong chảo, lửa vừa đủ để thực phẩm chín từ ngoài vào trong.

Em hãy kể tên một số thực phẩm động vật và thực vật được dùng để rang.

* *Quy trình thực hiện :*

- Làm sạch nguyên liệu động vật hoặc thực vật (không phối hợp).
- Cho vào chảo một lượng rất ít chất béo, đảo đều liên tục cho thực phẩm chín vàng.
- Trình bày đẹp theo đặc trưng của món.

* *Yêu cầu kĩ thuật :*

- Món rang phải khô, săn chắc.
- Mùi thơm.
- Màu sắc hấp dẫn.

c) Xào là phương pháp làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa phải, có sự kết hợp giữa thực phẩm thực vật và động vật hoặc riêng từng loại, đun lửa to trong thời gian ngắn.

Em hãy kể tên một số món xào thông dụng.

* *Quy trình thực hiện :*

- Làm sạch nguyên liệu động vật, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị ; nhặt rửa sạch nguyên liệu thực vật, cắt thái phù hợp.

- Cho nguyên liệu động vật vào chảo với một lượng ít chất béo, xào chín đều, múc ra bát. Xào nguyên liệu thực vật chín tới, sau đó cho nguyên liệu động vật đã xào chín vào trộn đều, sử dụng lửa to, xào nhanh, có thể cho thêm ít nước để tăng độ chín, nêm vừa ăn.

- Trình bày đẹp, sáng tạo.

* *Yêu cầu kĩ thuật :*

- Thực phẩm động vật chín mềm, không dai.
- Thực phẩm thực vật chín tới, không cứng hay mềm nhũn.
- Còn lại ít nước, hơi sệt, vị vừa ăn.
- Giữ được màu tươi của thực vật.

II - PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT

Em hãy kể tên một số món ăn không sử dụng nhiệt để chế biến.

Liên hệ thực tế về các phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt.

1. Trộn dầu giấm là cách làm cho thực phẩm giảm bớt mùi vị chính (thường là mùi hăng) và ngấm các gia vị khác, tạo nên món ăn ngon miệng.

Thực phẩm nào được sử dụng để trộn dầu giấm ?

* *Quy trình thực hiện :*

- Sử dụng các thực phẩm thực vật thích hợp, làm sạch.
- Trộn thực phẩm với hỗn hợp dầu ăn + giấm + đường + muối và tiêu.
- Trộn trước khi ăn khoảng 5 - 10 phút để làm cho thực phẩm ngấm vị chua, ngọt, béo của dầu, giấm, đường và giảm bớt mùi vị ban đầu.
- Trình bày đẹp, sáng tạo.

* *Yêu cầu kĩ thuật :*

- Rau lá giữ độ tươi, trơn láng và không bị nát.
- Vừa ăn, vị chua dịu, hơi mặn ngọt, béo.
- Thơm mùi gia vị, không còn mùi hăng ban đầu.

2. Trộn hỗn hợp

Là cách trộn các thực phẩm đã được sơ chế hoặc làm chín bằng các phương pháp khác, kết hợp với các gia vị tạo thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, được nhiều người ưa thích. Món này thường được dùng vào đầu bữa ăn.

* *Quy trình thực hiện :*

- Thực phẩm thực vật được làm sạch, cắt thái phù hợp, ngâm nước muối có độ mặn 25% hoặc ướp muối, sau đó rửa lại cho hết vị mặn, vắt ráo.

- Thực phẩm động vật được chế biến chín mềm, cắt thái phù hợp.

- Trộn chung nguyên liệu thực vật + động vật + gia vị.

- Trình bày theo đặc trưng của món ăn, đẹp, sáng tạo.

* *Yêu cầu kĩ thuật :*

- Giòn, ráo nước.

- Vừa ăn, đủ vị chua, cay, mặn, ngọt.

- Màu sắc của thực phẩm động vật và thực vật trông đẹp, hấp dẫn.

3. Muối chua

Là làm thực phẩm thực vật lên men vi sinh trong một thời gian cần thiết, tạo thành món ăn có vị khác hẳn vị ban đầu của thực phẩm.

a) Muối xổi là cách làm thực phẩm lên men vi sinh trong thời gian ngắn.

Ngâm thực phẩm trong dung dịch nước muối (có độ mặn 20 - 25%) đun sôi để nguội, có thể cho thêm một ít đường.

b) Muối nén là cách làm thực phẩm lên men vi sinh trong thời gian dài.

Muối được rải đều xen kẽ với thực phẩm và nén chặt (lượng muối chiếm 2,5% - 3% lượng thực phẩm).

* *Quy trình thực hiện món muối chua :*

- Làm sạch thực phẩm, để ráo nước.

- Ngâm thực phẩm trong dung dịch nước muối (muối xổi) hoặc ướp muối (muối nén) và có thể cho thêm đường.

- Nén chặt thực phẩm.

Món muối chua dùng làm món ăn kèm, để kích thích ngon miệng và tạo hương vị đặc trưng.

** Yêu cầu kĩ thuật của món muối chua :*

- Thực phẩm giòn.
- Mùi thơm đặc biệt của thực phẩm lên men.
- Vị chua dịu, vừa ăn.
- Màu sắc hấp dẫn.

Muối nén và muối xổi khác nhau thế nào ?

Hãy kể tên một số thực phẩm thường sử dụng để muối chua trong gia đình em.

GHI NHỚ

Thực phẩm cần phải qua quá trình chế biến phù hợp mới sử dụng được.

Qua chế biến, thực phẩm sẽ thay đổi trạng thái, hương vị, ăn ngon miệng, dễ tiêu hoá.

Sử dụng phương pháp chế biến phù hợp sẽ hạn chế được sự hao hụt chất dinh dưỡng, đảm bảo vệ sinh và an toàn thực phẩm. Do đó, cần phải nắm vững các phương pháp chế biến thực phẩm để tạo nên những món ăn ngon, bổ dưỡng và hợp vệ sinh.

CÂU HỎI

1. Tại sao phải làm chín thực phẩm ?

2. Hãy kể tên các phương pháp làm chín thực phẩm thường được sử dụng hằng ngày.

3. Cho biết sự khác nhau giữa xào và rán ; giữa nấu và luộc.

CHẾ BIẾN MỘT SỐ MÓN ĂN KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT

Bài 19 - THỰC HÀNH

TRỘN DẦU GIẤM

RAU XÀ LÁCH

I - NGUYÊN LIỆU

- 200g xà lách
- 30g hành tây
- 50g thịt bò mềm (nếu thích)
- 100g cà chua chín
- 1 thìa cà phê tỏi phi vàng
- 1 bát giấm
- 3 thìa súp đường
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1/2 thìa cà phê tiêu
- 1 thìa súp dầu ăn
- Rau thơm, ớt, xì dầu (nước tương).



II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

Giai đoạn 1 : *Chuẩn bị*

- Rau xà lách : nhặt rửa sạch, ngâm nước muối nhạt khoảng 10 phút, vớt ra vẩy cho ráo nước.

- Thịt bò : thái lát mỏng ngang thớ, ướp tiêu, xì dầu, xào chín.

- Hành tây : bóc lớp vỏ khô, rửa sạch, thái mỏng, ngâm giấm, đường (2 thìa súp giấm + 1 thìa súp đường).

- Cà chua : cắt lát, trộn giấm, đường (2 thìa súp giấm + 1 thìa súp đường).

Giai đoạn 2 : *Chế biến*

** Làm nước trộn dầu giấm*

Cho 3 thìa súp giấm + 1 thìa súp đường + 1/2 thìa cà phê muối, khuấy tan ; nếm có vị chua, ngọt, hơi mặn. Cho tiếp vào hỗn hợp trên 1 thìa súp dầu ăn, khuấy đều cùng với tiêu + tỏi phi vàng.

** Trộn rau*

Cho xà lách + hành tây + cà chua vào một khay to, đổ hỗn hợp dầu giấm vào trộn đều, nhẹ tay.

Giai đoạn 3 : *Trình bày*

Xếp hỗn hợp xà lách vào đĩa, chọn một ít lát cà chua bày xung quanh, trên để hành tây và trên cùng là thịt bò sắp vào giữa đĩa rau. Trang trí rau thơm, ớt tỉa hoa.

Chú ý :

- Có thể trình bày một đĩa rau xà lách + cà chua + hành tây trộn dầu giấm, không sử dụng thịt bò.
- Cần chọn loại xà lách to bản, dày, giòn, lá xoăn để trộn.
- Cà chua để trộn là loại cà chua dày cùi, ít hột .
- Có thể thay đổi nguyên liệu theo yêu cầu của món.

Bài 20 - THỰC HÀNH

TRỘN HỖN HỢP
NỘM RAU MUỐNG

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 bó rau muống (1 kg)
- 100g tôm
- 50g thịt nạc
- 5 củ hành khô
- 1 thìa súp đường
- 1/2 bát giấm
- 1 quả chanh



- 2 thìa súp nước mắm
- Tỏi, ớt
- Rau thơm
- 50g lạc (đậu phộng) rang giã nhỏ.

II - QUY TRÌNH THỰC HIỆN

Giai đoạn 1 : *Chuẩn bị*

- Rau muống : nhặt bỏ lá và cọng già, cắt khúc (dài khoảng 15cm), chẻ nhỏ, ngâm nước.
- Thịt, tôm : rửa sạch.

Đun sôi 1/2 bát nước, cho thịt vào luộc chín ; sau đó cho tôm vào luộc, bóc vỏ, chẻ đôi theo chiều dọc. Nếu tôm nhỏ thì để nguyên con, rút bỏ chỉ đất trên sống lưng, ngâm vào nước mắm pha chanh + tỏi + ớt cho ngấm gia vị.

- Thịt luộc : thái lát mỏng, ngâm vào nước mắm cùng với tôm.
- Củ hành khô : bóc vỏ, rửa sạch, cắt lát mỏng, ngâm giấm cho bớt cay nồng.
- Rau thơm : nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Giai đoạn 2 : *Chế biến*

* *Làm nước trộn nộm*

- Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn cùng với ớt.
- Chanh gọt vỏ, tách từng múi, nghiền nát.
- Trộn chanh + tỏi + ớt + đường + giấm, khuấy đều, chế nước mắm vào từ từ, nếm đủ vị chua, cay, ngọt, mặn (vị mặn hơi đậm).

* *Trộn nộm*

- Vớt rau muống, vẩy ráo nước.
- Vớt hành, để ráo.
- Trộn đều rau muống và hành, cho vào đĩa, xếp thịt và tôm lên trên, sau đó rưới đều nước trộn nộm.

Giai đoạn 3 : *Trình bày*

Rải rau thơm và lạc lên trên đĩa nộm, cắm ớt tỉa hoa trên cùng. Khi ăn trộn đều.

Chú ý : Tuỳ theo từng địa phương, có thể thay nguyên liệu chính để tạo nên món nộm khác nhưng cùng thể loại chế biến.

THỰC HÀNH TỰ CHỌN

Em hãy chọn một số món ăn để chế biến ở nhà.

Sau đây là một số gợi ý. Số lượng từng loại nguyên liệu có thể nhiều hơn hoặc ít hơn nhưng cần giữ đúng tỉ lệ thành phần nguyên liệu.

I - LUỘC RAU

a) Nguyên liệu

Chọn rau tươi, không sâu, úa.



b) Quy trình thực hiện

- Nhặt bỏ phần rau già, úa, giập và rửa sạch.
- Đun nước sôi, bỏ vào một ít muối, sau đó cho rau vào, đảo đều.
- Đợi nước sôi tiếp, đảo thêm vài lần cho rau chín đều.
- Sau khi rau chín tới, vớt ra rổ sạch và bày vào đĩa.

Các loại rau, quả đều có cách luộc giống nhau, tuỳ theo tính chất của mỗi loại mà thời gian luộc có khác nhau. Các loại rau, quả mềm, ít xơ thì thời gian luộc nhanh hơn.

Rau luộc thường ăn cùng với nước chấm.

Cho vào nước luộc rau muống một ít muối, bột ngọt và vắt chanh sẽ có vị chua dịu, mặn dùng thay canh rất tốt. Nước rau luộc khá bổ dưỡng vì có muối khoáng và sinh tố của rau hoà tan vào.

II - NẤU CƠM

Là phương pháp làm chín hạt gạo qua hai giai đoạn : giai đoạn đầu, gạo được nấu chín một phần trong môi trường nước ; giai đoạn sau, gạo được tiếp tục làm chín bằng hơi.

Trước khi nấu cơm, cần chú ý các yếu tố sau :

- Định lượng khẩu phần (lượng gạo cần cho mỗi người).
- Tính chất của nguyên liệu : loại gạo cũ hay mới (gạo cũ ít nhựa, nở nhiều, dễ bị khô ; gạo mới nhiều nhựa, nở ít, dễ bị nhão).
- Nhiên liệu sử dụng : than, củi, dầu hoả, điện hay ga.

Sau khi dựa vào các yếu tố vừa nêu, xác định lượng gạo và lượng nước cho phù hợp.

Lượng nước dùng cho gạo cũ và gạo mới có khác nhau không, tại sao ?

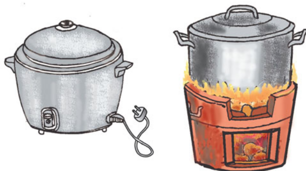
a) Nguyên liệu

- 1 miệng bát gạo
- 2 bát nước.

b) Quy trình thực hiện

- Nhặt kĩ gạo để loại bỏ thóc, sạn, bông cỏ còn lẫn lộn.
- Vo gạo sạch nhưng không vò xát nhiều.

Tại sao khi vo gạo không nên vò xát nhiều ?



Có hai cách nấu cơm : nấu với nước lạnh và nấu với nước sôi.

* *Nấu với nước lạnh*

- Cho gạo vào nồi, đổ nước ngập mặt gạo (theo lượng nước đã định).
- Đậy nắp nồi, nấu sôi với lửa to.
- Dùng đũa cả đảo qua một lượt, đậy nắp, nấu tiếp đến khi cạn nước.
- Để nhỏ lửa cho hạt cơm chín đều.

Tại sao phải bớt lửa khi cơm cạn nước ?

* *Nấu với nước sôi :*

- Cho nước vào nồi, đun sôi.
- Cho gạo vào nồi nước sôi, đảo đều để gạo không bị vón cục.
- Đậy nắp lại, tiếp tục nấu sôi. Đến khi cạn nước, dùng đũa cả đảo qua một lượt nữa, đậy nắp, để nhỏ lửa cho hạt cơm chín đều, khô ráo và xốp.

Chú ý : *Cách chữa cơm khê (khét)*

- Cho vào nồi cơm một cục than củi sạch và xốp, đậy nắp lại. Sau 15 phút cơm sẽ giảm bớt mùi khê (do hoạt tính của than có khả năng hấp thụ mùi và màu).

- Nếu không chuẩn bị sẵn than, có thể đặt ngay nồi cơm không đậy nắp vào chậu nước lạnh, do nhiệt độ thay đổi đột ngột ở phần đáy nồi, mùi khê sẽ bốc mạnh ra ngoài.

III - NẤU CANH

- Muốn cho canh ngọt và thơm, cần xào sơ qua nguyên liệu động vật (thịt, tôm) cho chín tới rồi đổ nước sôi vào đun. Nếu dùng xương lợn (heo) hoặc xương bò để nấu lấy nước ngọt (nấu súp) thì cho xương vào trực tiếp trong nước lạnh.

- Muốn cho nước canh trong, khi nấu không nên đậy nắp và phải vớt bọt thường xuyên.

Sau đây là món canh rau nấu thịt hoặc tôm.

a) Nguyên liệu

- 1/2kg rau (cải soong, cải cúc (tần ô), rau dền, mồng tơi...)
- 100g thịt nạc vụn (dăm) hoặc tôm
- 1 thìa súp mỡ nước
- Hành lá
- Nước mắm, muối.

b) Quy trình thực hiện

- Thịt : rửa sạch, băm nhuyễn (nếu dùng tôm thì rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu đuôi, băm hoặc giã nhuyễn).

- Rau : nhặt rửa sạch, để nguyên hoặc thái nhỏ tuỳ loại.

- Hành lá : nhặt, rửa sạch, thái nhỏ.

- Xào thịt sơ qua với mỡ và hành cho thơm ; nêm một chút nước mắm, muối, tiêu cho vừa ăn. Đổ nước sôi vào nấu cùng với thịt. Đến khi nước canh thật sôi, cho rau vào, tiếp tục nấu.



- Nêm mắm, muối cho vừa ăn.
- Nước canh sôi lại và rau vừa chín tới, nhắc xuống.

Nếu dùng tôm thì có thể xào trước hoặc dùng tôm tươi để nấu.

IV - KHO CÁ

a) Nguyên liệu

- 300g cá (cá bống, cá quả, cá nục...)
- Hạt tiêu, nước hàng (nước màu)
- Đường, nước mắm ngon
- 1/2 phần nước của quả dừa (hoặc nước lã)
- 3 nhánh (tép) hành lá, 2 quả ớt, 1 củ tỏi
- 50g mỡ nước
- 50g hành khô.



b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : *Chuẩn bị*

- Cá : làm sạch, để nguyên con xếp vào soong (hoặc nồi đất nung) ; nếu cá quả thì cắt khoanh, rửa sạch rồi xếp vào soong.
- Cho nước mắm, tiêu, củ hành lá giã nhuyễn và một ít đường, chút nước hàng ướp vào cá khoảng 1 giờ để cá ngấm gia vị và thịt cá săn lại.
- Hành khô : thái mỏng, phi vàng, cho tỏi băm nhỏ vào trộn chung.
- Hành lá : nhặt, rửa sạch.
- Ớt tỉa hoa.

Giai đoạn 2 : *Chế biến*

Cho nồi cá lên bếp đun lửa nhỏ, chế nước xăm xắp mặt cá (nước dừa tươi hoặc nước lã). Khi thấy nước hơi sánh và cá có màu sậm lại, nêm nước mắm vừa ăn, cho mỡ và hành phi vàng vào tiếp tục kho cho nước sệt lại.

Chú ý :

- Khi kho không nên trở cá nhiều, dễ bị nát.
- Nếu thấy cá ngấm không đều, múc nước rưới lên phần trên để cá ngấm đều gia vị.

Giai đoạn 3 : *Trình bày*

- Xếp cá lên đĩa (hoặc để nguyên trong bát to hay nồi đất), bày ớt tỉa hoa lên cho đẹp, trên cùng rắc thêm hạt tiêu.
- Món này ăn với cơm, kèm theo dưa chuột cắt khoanh hoặc rau sống.

V - HẤP TRỨNG THỊT

a) Nguyên liệu

- 300g thịt nạc
- 10g miến (bún tàu)
- 3 tai mộc nhĩ (nấm mèo)
- 3 quả trứng vịt
- Tiêu, muối, đường, xì dầu (nước tương)
- Hành khô, tỏi, ớt, rau thơm.



b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : *Chuẩn bị*

- Thịt nạc : băm nhuyễn.
- Miến : ngâm nước, cắt khúc khoảng 1cm.
- Mộc nhĩ : ngâm nước, cắt chân, thái sợi nhỏ.
- Trứng vịt : đánh tan.
- Hành, tỏi : đập giập, băm nhuyễn, phi vàng.

Giai đoạn 2 : *Chế biến*

- Trộn chung thịt nạc, miến, mộc nhĩ, trứng vịt, hành, tỏi phi vàng.
- Ướp 1/2 thìa cà phê tiêu, 1/2 thìa cà phê muối, một ít đường.

Trộn đều tất cả các nguyên liệu trên rồi cho vào bát to (tô) và đặt vào nồi hấp khi nước đang sôi khoảng 30 phút.

Giai đoạn 3 : *Trình bày*

- Để món hấp vào đĩa, trang trí hành, rau thơm (ngò) và ớt hoặc rau, củ tỉa hoa.
- Món này ăn nóng với cơm, dọn kèm xì dầu (nước tương) và ớt cắt khoanh.

VI - NƯỚNG THỊT

a) Nguyên liệu



- 1/2kg thịt nạc vai + 1/2kg thịt ba chỉ
- 20g hành khô và hành lá
- 2 củ tỏi
- 500g rau xà lách, rau thơm
- 300g đu đủ xanh, hoặc su hào
- 1 củ cà rốt
- Ớt, tiêu, muối, đường, mì chính
- Nước mắm, giấm, nước hàng (nước màu).

b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : *Chuẩn bị*

- Thịt : rửa sạch

+ Làm chả miếng : thái thịt ba chỉ mỏng vừa, ngang thớ, có kích thước khoảng 3cm ? 4cm .

+ Làm chả băm : thái thịt nạc vai mỏng, ngang thớ, băm nhỏ cùng với hành lá .

- Hành khô : đập giập, băm nhỏ.
- Ớt tươi : bỏ hạt, băm nhỏ.
- Tỏi : bóc vỏ, đập giập, giã nhỏ.
- Hành lá : nhặt rửa sạch.
- Ướp thịt : Cho hành khô, hành lá + 1/2 thìa cà phê tiêu + 1/2 thìa đường, gia vị, nước hàng vào thịt, trộn kĩ, ướp khoảng 30 phút.

Giai đoạn 2 : *Chế biến*

* *Nướng thịt*

- Chả miếng : Xiên thịt vào que tre vót nhọn hoặc xếp mỏng đều trên vỉ.
- Chả băm : Nặn thịt từng viên hình tròn hoặc hình bầu dục xếp lên vỉ.

Nướng thịt bằng than củi, quạt nhẹ, trở hai mặt cho thịt chín đều.

** Pha nước chấm.*

- Pha theo tỉ lệ 1 phần nước mắm + 1 phần giấm chua + đường + 3 đến 4 phần nước sôi để nguội. Thêm ớt, tỏi vừa đủ.

- Đu đủ hoặc su hào, cà rốt : gọt vỏ, thái miếng vuông mỏng hoặc tỉa hoa ; bóp muối cho bớt hăng, rửa sạch, vắt ráo, cho vào bát nước chấm.

- Rau xà lách, rau thơm : nhặt, rửa sạch, ngâm nước muối loãng, vẩy ráo nước, bày vào đĩa.

Giai đoạn 3 : *Trình bày*

- Bày thịt nướng và rau sống vào đĩa to.
- Nước chấm cho vào bát to (tô).
- Bát, đũa dùng riêng cho từng người.

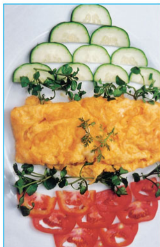
Thịt nướng thường ăn với bún và rau sống.

Ghi chú : Ngoài thịt lợn có thể dùng một số loại thịt khác để làm món nướng như thịt bò (ướp thêm sả, tỏi, mỡ phần), thịt vịt (ướp thêm húng lìu và lá húng quế...).

VII - RÁN TRỨNG

a) Nguyên liệu

- 3 quả trứng
- 1 thìa súp nước mắm
- 1 củ hành tây
- 1/2 thìa súp nước lã
- Vài nhánh hành lá
- 2 thìa súp mỡ (hoặc dầu ăn), tiêu.



b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : *Chuẩn bị*

- Trứng : đập bỏ vỏ, cho vào bát to (tô), đánh tan đều.
- Hành củ : bóc vỏ, rửa sạch, cắt mỏng.
- Hành lá : nhặt, rửa sạch, cắt nhỏ.

Giai đoạn 2 : *Chế biến*

- Cho vào bát trứng 1/2 thìa súp nước lã, nước mắm, tiêu, hành lá và quấy đều.

- Cho mỡ hoặc dầu ăn vào chảo, bắc lên bếp ; mỡ nóng, cho hành củ vào xào thơm ; đổ tiếp trứng, tráng đều. Để lửa nhỏ, khoảng vài phút sau trứng chín, xúc ra đĩa.

Giai đoạn 3 : *Trình bày*

Bày trứng vào đĩa nông, cắt miếng vuông nhỏ, ăn với cơm.

VIII - RANG TÔM

a) Nguyên liệu

- 300g tôm
- 2 nhánh hành lá + 1 củ tỏi
- 1 thìa súp nước mắm
- 1 thìa súp đường
- 2 thìa súp nước lã
- 2 thìa súp mỡ nước (hoặc dầu ăn)
- 1 thìa cà phê muối, hạt tiêu.



b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : *Chuẩn bị*

- Tôm : cắt bỏ râu và đuôi (có thể chừa đuôi), rửa sạch với chút muối, để ráo nước.

- Hành lá : tỉa hoa, phần còn lại cắt khúc khoảng 1cm.

Giai đoạn 2 : *Chế biến*

- Bắc chảo lên bếp, mỡ nóng cho hành, tỏi vào phi vàng ; bỏ tôm vào, rang khô bớt nước và thấm mỡ.

- Nước mắm + muối + đường + nước lã hoà chung lại. Đổ hỗn hợp này vào chảo tôm, rang cho tôm ngấm gia vị và cạn hết nước ; nhắc xuống, cho thêm chút tiêu, hành lá cắt khúc trộn đều. Có thể dùng thịt ba chỉ rang chung với tôm, mỗi thứ rang riêng sau đó trộn chung, nêm gia vị vừa ăn.

Giai đoạn 3 : *Trình bày*

Cho tôm vào đĩa, trang trí hành lá hoặc ớt tỉa hoa.

IX - XÀO ĐẬU CÔ VE

a) Nguyên liệu



- 1/2kg đậu cô ve
- 20g củ hành khô
- 150g thịt nạc
- Nước mắm
- Tiêu, ớt, muối
- 50g mỡ nước (hoặc dầu ăn)
- 1/2 củ tỏi, hành lá, rau thơm (ngò).

b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : *Chuẩn bị*

- Đậu cô ve : chọn loại non, tước xơ hai bên vỏ, rửa sạch, sau đó cắt vát đậu thành 2 hoặc 3 khúc.
- Hành lá, rau thơm (ngò) : nhặt, rửa sạch, 1/2 cắt khúc, 1/2 cắt nhỏ.
- Hành củ, tỏi : bóc sạch vỏ, băm nhỏ.
- Thịt nạc : thái mỏng, bản to khoảng 2cm ? 2cm, ướp 1/3 lượng hành củ, tỏi, tiêu, muối trong 1/2 giờ cho ngấm gia vị.

Giai đoạn 2 : *Chế biến*

- Đặt chảo lên bếp, cho 1 thìa súp mỡ vào cùng với 1/3 lượng hành củ, tỏi phi vàng, đổ thịt vào xào chín, xúc ra bát to. Rửa chảo lại cho sạch.
- Đặt chảo lên bếp trở lại, cho 2 thìa súp mỡ cùng với 1/3 lượng hành củ, tỏi còn lại phi vàng. Đổ đậu vào xào sơ cho thấm mỡ, cho vào 1/3 bát nước lã, đậy nắp khoảng 10 phút, mở ra nêm muối, nước mắm cho vừa ăn ; xào tiếp khoảng 5 phút, đổ thịt vào đảo đều, nhắc xuống ; trộn hành lá, rau thơm (ngò) cắt khúc.

Giai đoạn 3 : *Trình bày*

Bày đậu ra đĩa, rắc thêm tiêu, hành và rau thơm (ngò). Trang trí ớt (hoặc củ, quả) tỉa hoa. Món này ăn cùng với cơm, kèm thêm nước mắm, ớt thái khoanh mỏng.

Chú ý : Khi xào đậu hay thịt cần để lửa to, xào nhanh cho đậu xanh và thịt không bị ra nước.

X - MUỐI DƯA CẢI



a) Nguyên liệu

- 1kg cải bẹ xanh
- 100g hành củ tươi
- 1 thìa súp muối
- 1/2 thìa súp đường
- 1/2 lít nước.

b) Quy trình thực hiện

Giai đoạn 1 : *Chuẩn bị*

- Cải bẹ xanh : nhặt bỏ phần sâu, úa, rửa sạch, chẻ tàu cải làm đôi, cắt khúc dài khoảng 3cm.

- Hành củ tươi : nhặt bỏ phần úa, cắt rễ, rửa sạch, củ to chẻ mỏng, cắt khúc khoảng 3cm, trộn đều với cải, để ráo nước.

- Đun hỗn hợp nước + muối + đường cho sôi, sau đó để nguội.

Giai đoạn 2 : *Chế biến*

- Xếp cải và hành vào vại sạch.
- Đổ hỗn hợp nước + muối + đường vào vại.
- Dùng vỉ nén chặt cho nguyên liệu ngập nước.

Giai đoạn 3 : *Trình bày*

- Dưa cải ăn kèm với món thịt kho, thịt rán, thịt luộc cùng nước chấm có vị cay, ngọt, mặn.

Ngoài ra, món canh dưa cải nấu với thịt hoặc sườn, cá cũng rất hấp dẫn.

Bài 21

TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÍ TRONG GIA ĐÌNH

- *Thế nào là bữa ăn hợp lí ?*
- *Làm thế nào để việc ăn uống đáp ứng đủ nhu cầu của mỗi thành viên trong gia đình ?*
- *Để tổ chức bữa ăn hợp lí, phù hợp với hoàn cảnh của từng gia đình cần dựa vào những nguyên tắc nào ?*

I - THẾ NÀO LÀ BỮA ĂN HỢP LÍ ?

Em hãy cho biết nhận xét chung về các bữa ăn thường ngày của gia đình :

- Có những loại món ăn nào ?

- Có những loại chất dinh dưỡng nào ?

- Có đủ dùng không ? Có cảm thấy ngon miệng không ?



Bữa ăn có sự phối hợp các loại thực phẩm với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết theo tỉ lệ thích hợp để cung cấp cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và về các chất dinh dưỡng.

II - PHÂN CHIA SỐ BỮA ĂN TRONG NGÀY

Việc phân chia số bữa ăn trong ngày có ảnh hưởng gì đến việc tổ chức ăn uống hợp lí ?

Việc phân chia số bữa ăn trong ngày là hết sức quan trọng, vì nó ảnh hưởng đến việc tiêu hoá thức ăn và nhu cầu năng lượng cho từng khoảng thời gian, trong lúc làm việc, hoặc khi nghỉ ngơi.

Mỗi ngày em ăn mấy bữa ? Bữa nào là bữa ăn chính ?

- Khi dạ dày hoạt động bình thường, thức ăn được tiêu hoá trong 4 giờ.

Vì vậy, khoảng cách giữa các bữa ăn từ 4 - 5 giờ là hợp lí.

- Cần phân chia các bữa ăn trong ngày phù hợp :

+ *Bữa sáng :* Sau khi ngủ dậy, bụng đói, nên ăn đủ năng lượng cho lao động, học tập cả buổi sáng. Bữa sáng nên ăn vừa phải.

Không ăn sáng sẽ có hại cho sức khoẻ vì hệ tiêu hoá phải làm việc không điều độ.

+ *Bữa trưa :* Sau buổi lao động, cần ăn bổ sung đủ chất, nên ăn nhanh để có thời gian nghỉ ngơi và tiếp tục làm việc.

+ *Bữa tối :* Sau một ngày lao động, cần ăn tăng khối lượng với đủ các món ăn nóng, ngon lành và các loại rau, củ, quả, để bù đắp cho năng lượng bị tiêu hao trong ngày.

Bữa tối cũng là lúc cả gia đình sum họp, ăn uống và chuyện trò vui vẻ.

Tóm lại : Ăn uống đúng bữa, đúng giờ, đúng mức, đủ năng lượng, đủ chất dinh dưỡng ... cũng là điều kiện cần thiết để bảo đảm sức khoẻ và góp phần tăng thêm tuổi thọ.

III - NGUYÊN TẮC TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÍ TRONG GIA ĐÌNH

Em hãy nêu ví dụ về một bữa ăn hợp lí trong gia đình và giải thích tại sao đó là bữa ăn hợp lí ?

1. Nhu cầu của các thành viên trong gia đình

Tuỳ thuộc vào lứa tuổi, giới tính, thể trạng và công việc mà mỗi người có những nhu cầu dinh dưỡng khác nhau. Từ đó định chuẩn cho việc chọn mua thực phẩm thích hợp.

Ví dụ :

- Trẻ em đang lớn, cần ăn nhiều loại thực phẩm để phát triển cơ thể.

- Người lớn đang làm việc, đặc biệt lao động chân tay, cần ăn các thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng.

- Phụ nữ có thai cần ăn những thực phẩm giàu chất đạm, can xi, phốt pho và chất sắt.

2. Điều kiện tài chính

- Cân nhắc về số tiền hiện có để đi chợ mua thực phẩm (h. 3.24).

- Một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng không cần phải đắt tiền.

3. Sự cân bằng chất dinh dưỡng

Sự cân bằng chất dinh dưỡng được thể hiện qua việc chọn mua thực phẩm phù hợp.

Cần chọn đủ thực phẩm của 4 nhóm thức ăn để tạo thành một bữa ăn hoàn chỉnh, cân bằng dinh dưỡng.

Em hãy nhớ lại giá trị dinh dưỡng của 4 nhóm thức ăn đã học và ghi vào vở.



Hình 3.24 - Chuẩn bị tổ chức bữa ăn hợp lí.

4. Thay đổi món ăn

- Thay đổi món ăn cho gia đình mỗi ngày để tránh nhàm chán.

- Thay đổi các phương pháp chế biến để có món ăn ngon miệng.

- Thay đổi hình thức trình bày và màu sắc của món ăn để bữa ăn thêm phần hấp dẫn.

- Trong bữa ăn không nên có thêm món ăn cùng loại thực phẩm hoặc cùng phương pháp chế biến với món chính đã có sẵn.

Ví dụ : Bữa ăn đã có món cá kho thì không cần phải thêm món cá hấp.

GHI NHỚ

**** Bữa ăn hợp lí sẽ đảm bảo cung cấp đầy đủ cho cơ thể năng lượng và các chất dinh dưỡng.***

**** Bố trí các bữa ăn trong ngày hợp lí để đảm bảo tốt cho sức khoẻ.***

**** Bữa ăn phải đáp ứng được nhu cầu của từng thành viên trong gia đình, điều kiện tài chính, phải ngon, bổ và không tốn kém hoặc lãng phí.***

CÂU HỎI

1. Em hãy nêu những yếu tố cần thiết để tổ chức một bữa ăn hợp lí ?

2. Tại sao phải cân bằng chất dinh dưỡng trong bữa ăn ?

3. Hãy kể tên những món ăn mà em đã dùng trong các bữa ăn hằng ngày và nhận xét ăn như vậy đã hợp lí chưa ?

4. Tại sao phải quan tâm đến chế độ ăn uống cho từng đối tượng khi tổ chức bữa ăn trong gia đình ?

Bài 22

QUY TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN

- ***Để cơ thể khoẻ mạnh, dễ hấp thu thức ăn, cần phải quan tâm tổ chức tốt bữa ăn trong ngày.***
- ***Cần bố trí, sắp xếp công việc cho hợp lí theo quy trình công nghệ nhất định.***
- ***Tổ chức bữa ăn gồm những công việc gì ?***

Muốn tổ chức một bữa ăn chu đáo cần phải :

- Xây dựng thực đơn ;
- Chọn lựa thực phẩm cho thực đơn ;
- Chế biến món ăn ;
- Trình bày bàn ăn và thu dọn sau khi ăn.



Tại sao những việc làm này phải được thực hiện theo quy trình ?

I - XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

1. Thực đơn là gì ?

Thực đơn là bảng ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa tiệc, cỗ, liên hoan hay bữa ăn thường ngày ...

Trình tự sắp xếp các món ăn trong thực đơn phản ánh phần nào phong tục tập quán về ăn uống của từng vùng, miền và thể hiện sự dồi dào, phong phú về thực phẩm.

Có thực đơn, công việc tổ chức thực hiện bữa ăn sẽ được tiến hành trôi chảy, khoa học.

2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn

a) Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn

- Bữa ăn thường ngày có 3 đến 4 món ăn ; thường sử dụng các loại thực phẩm thông dụng, chế biến đơn giản.

- Bữa cỗ hoặc liên hoan, chiêu đãi có 5 món ăn trở lên ; thường sử dụng thực phẩm cao cấp, được chế biến công phu, trình bày đẹp.

- Các món ăn được chia thành các loại sau :

  + Các món canh (hoặc súp) ;
  + Các món rau, củ, quả (tươi hoặc trộn hay muối chua) ;
  + Các món nguội ;
  + Các món xào, rán...
  + Các món mặn ;
  + Các món tráng miệng.

Hãy kể tên một số món ăn của bữa ăn thường ngày ở gia đình và bữa cỗ em đã dự.

b) Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn

* Bữa ăn thường ngày gồm các món chính : canh, mặn, xào (hoặc luộc) và dùng với nước chấm.

* Bữa ăn liên hoan, chiêu đãi thường gồm đủ các loại món nêu ở mục a :

- Nếu bữa ăn có người phục vụ và dọn từng món lên bàn, các loại món ăn được cơ cấu như sau :

  + Món khai vị (súp, nộm...) ;
  + Món ăn sau khai vị (món nguội, xào, rán...) ;
  + Món ăn chính (món mặn, thường là món nấu hoặc hấp, nướng... giàu chất đạm) ;
  + Món ăn thêm (rau, canh,...) ;
  + Món tráng miệng ;
  + Đồ uống.

- Nếu bữa ăn có các món được dọn cùng một lúc lên bàn, các loại món ăn và hình thức tổ chức sẽ tuỳ thuộc vào tập quán ăn uống của từng địa phương.

Mỗi loại thực đơn cần có đủ các loại món ăn và có thể thay đổi món ăn theo từng loại thực phẩm của các nhóm thức ăn.

c) Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng của bữa ăn và hiệu quả kinh tế

Nên thay đổi nhiều loại thức ăn khác nhau trong cùng một nhóm, cân bằng chất dinh dưỡng giữa các nhóm thức ăn, chọn thức ăn phù hợp với điều kiện kinh tế của gia đình.

II - LỰA CHỌN THỰC PHẨM CHO THỰC ĐƠN

Lựa chọn thực phẩm là khâu quan trọng trong việc tạo nên chất lượng của thực đơn.

Khi chọn thực phẩm cho thực đơn, cần lưu ý :

- Mua thực phẩm phải tươi ngon ;
- Số thực phẩm vừa đủ dùng (kể cả gia vị).

Em hãy liên hệ những kiến thức đã học để biết cách lựa chọn thực phẩm phù hợp.

1. Đối với thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày

a) Nên chọn đủ các loại thực phẩm cần thiết cho cơ thể trong một ngày (gồm đủ các nhóm thức ăn).

b) Khi chuẩn bị thực đơn cần quan tâm đến số người, tuổi tác, tình trạng sức khoẻ, công việc, sở thích về ăn uống, lựa chọn thực phẩm đáp ứng nhu cầu năng lượng và định lượng khẩu phần ăn trong ngày.

Thực phẩm lựa chọn phải đầy đủ chất dinh dưỡng, vệ sinh, đủ dùng cho gia đình trong ngày nhưng không chi tiêu nhiều hơn số tiền dự định cho việc ăn uống.

2. Đối với thực đơn dùng cho các bữa liên hoan, chiêu đãi

Gồm nhiều loại món ăn theo trình tự cấu trúc của thực đơn.

Em hãy kể tên và phân loại các món ăn của bữa tiệc, liên hoan mà em đã dự.

Tuỳ theo hoàn cảnh và điều kiện sẵn có, kết hợp với tính chất của bữa ăn mà chuẩn bị thực phẩm phù hợp, cân đối với số người dự. Không nên quá cầu kì, tiêu xài hoang phí cho các bữa tiệc để thiếu hụt ngân quỹ gia đình.

III - CHẾ BIẾN MÓN ĂN

Kĩ thuật chế biến được tiến hành qua các khâu sau :

1. Sơ chế thực phẩm

Sơ chế thực phẩm là khâu chuẩn bị thực phẩm trước khi chế biến.

Hãy nêu những công việc cần làm khi sơ chế thực phẩm.

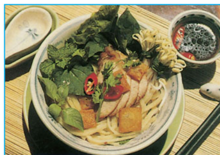
2. Chế biến món ăn

Em hãy nhớ lại các phương pháp chế biến thực phẩm đã học và chọn phương pháp thích hợp cho từng loại món ăn của thực đơn.

3. Trình bày món ăn (h.3.25)

Tại sao phải trình bày món ăn ?

Chú ý : Món ăn phải được trình bày có tính thẩm mĩ, sáng tạo, kết hợp các mẫu rau, củ, quả tỉa hoa để trang trí.



Hình 3.25 - Món ăn có trang trí.

IV - BÀY BÀN VÀ THU DỌN SAU KHI ĂN

Hình thức trình bày bàn ăn phụ thuộc vào yếu tố nào ?

Để việc tổ chức bữa tiệc, liên hoan được chu đáo, cần quan tâm đến những vấn đề gì ?

1. Chuẩn bị dụng cụ

- Căn cứ vào thực đơn và số người dự bữa để tính số bàn ăn và các loại bát (chén), đĩa, thìa (muỗng), đũa, li, cốc... cho đầy đủ và phù hợp.
- Cần chọn dụng cụ đẹp, phù hợp với tính chất của bữa ăn.

2. Bày bàn ăn

- Bàn ăn cần phải trang trí lịch sự, đẹp mắt. Món ăn đưa ra theo thực đơn, được trình bày đẹp, hài hoà về màu sắc và hương vị.

- Cách trình bày bàn và bố trí chỗ ngồi cho khách phụ thuộc vào tính chất của bữa ăn.

3. Cách phục vụ và thu dọn sau khi ăn

a) Phục vụ

Để tạo bữa ăn thêm chu đáo, lịch sự, người phục vụ cần có thái độ như thế nào ?

b) Dọn bàn ăn

- Xếp dụng cụ ăn uống theo từng loại (bát, đĩa, cốc,...).
- Không thu dọn dụng cụ ăn uống khi còn người đang ăn.

GHI NHỚ

Muốn có bữa ăn hợp lí phải biết tổ chức thực hiện theo quy trình : xây dựng thực đơn, chọn thực phẩm phù hợp theo thực đơn ; chế biến món ăn ; bày bàn ăn và thu dọn.

Cần lựa chọn thực phẩm cho thực đơn phù hợp với số người và đặc điểm của từng người trong gia đình. Thực đơn cần phải thích hợp với ngân quỹ của gia đình.

Cần chế biến món ăn trong thực đơn đúng kĩ thuật, trình bày món ăn đẹp, sáng tạo.

Cần phục vụ bữa ăn chu đáo và dọn bàn ăn lịch sự, vệ sinh.

CÂU HỎI

1. Muốn tổ chức tốt bữa ăn, cần phải làm gì ?

2. Hãy nêu những điểm cần lưu ý khi xây dựng thực đơn.

3. Trình bày cách sắp xếp bàn ăn và cách phục vụ trong các bữa tiệc, liên hoan.

XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

Trên cơ sở nguyên tắc xây dựng thực đơn đã học, học sinh sẽ thực hiện 2 loại thực đơn.

- Thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày.
- Thực đơn dùng cho các bữa ăn liên hoan hay bữa cỗ.

I - THỰC ĐƠN DÙNG CHO CÁC BỮA ĂN THƯỜNG NGÀY

Em hãy liên hệ kiến thức đã học để vận dụng vào bài tập thực hành.

1. Số món ăn

Có từ 3 đến 4 món, thuộc loại chế biến nhanh gọn, thực hiện đơn giản.

2. Các món ăn

- Ba món chính : canh, mặn, xào.
- Một hoặc hai món phụ (nếu có) : rau, củ (tươi hoặc trộn) ; dưa chua kèm nước chấm.

3. Yêu cầu

Học sinh chọn món ăn thuộc các thể loại nêu trên (mỗi loại một món) để tạo thành thực đơn theo đúng thành phần, cơ cấu của bữa ăn hợp lí.

Mỗi học sinh lập thực đơn cho gia đình dùng trong một ngày (làm tại lớp) và nộp cho giáo viên nhận xét, đánh giá, rút kinh nghiệm.

II - THỰC ĐƠN DÙNG CHO CÁC BỮA LIÊN HOAN HAY BỮA CỖ

Em hãy nhớ lại các bữa cỗ, bữa tiệc gia đình đã tổ chức, nêu nhận xét về thành phần, số lượng món ăn.

So sánh với các bữa ăn thường ngày, em có nhận xét gì ?

1. Số món ăn

Có 4 đến 5 món trở lên. Tuỳ điều kiện vật chất, tài chính, thực đơn có thể tăng cường lượng và chất.

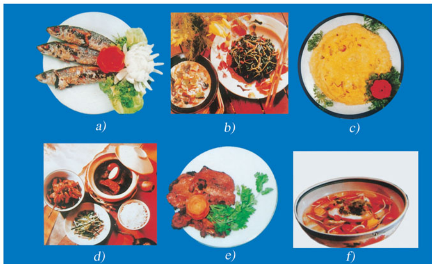
2. Các món ăn

a) Thực đơn thường được kê theo các loại món chính, món phụ, món tráng miệng và đồ uống

- Thực phẩm cần thay đổi để có đủ loại thịt, cá, rau ...
- Phải tôn trọng trình tự của các món ăn ghi trong thực đơn.

b) Yêu cầu

- Học sinh chọn món ăn thuộc các thể loại vừa nêu trên (mỗi loại một món) để tạo thành thực đơn.
- Sau khi tham khảo một số thực đơn mẫu, cả lớp cùng lập 1 hoặc 2 thực đơn ngay tại lớp để rút kinh nghiệm.



Hình 3.26 - Một số món ăn thường ngày :

a) Cá rán ; b) Rau muống xào tương, bí đỏ hầm dừa ; c) Trứng rán ; d) Thịt kho tiêu, thịt kho với trứng ; e) Sườn nướng ; f) Canh chua cá quả (cá lóc).



Hình 3.27 - Một số món ăn trong bữa liên hoan :

a) Cơm gà ;
b) Xào thập cẩm ;
c) Tôm lăn bột rán ;
d) Trộn hỗn hợp ;
e) Súp cua ;
f) Mực nhồi thịt.

TỈA HOA TRANG TRÍ MÓN ĂN TỪ MỘT SỐ LOẠI RAU, CỦ, QUẢ

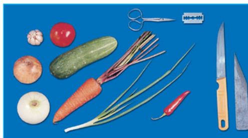
I - GIỚI THIỆU CHUNG

Tỉa hoa trang trí là hình thức sử dụng các loại rau, củ, quả để tạo nên những bông hoa, mẫu vật làm các món muối chua, làm mứt, trang trí món ăn... Mục đích làm tăng giá trị thẩm mĩ của món ăn, tạo màu sắc hấp dẫn cho bữa ăn.

1. Nguyên liệu, dụng cụ tỉa hoa

a) Nguyên liệu : Các loại rau, củ, quả : hành lá, hành củ, ớt, tỏi, dưa chuột, cà chua, củ cải trắng, củ cải đỏ, đu đủ ...

b) Dụng cụ : Dao bản to, mỏng ; dao nhỏ, mũi nhọn ; dao lam ; kéo nhỏ, mũi nhọn ; thau nhỏ... (h.3.28).



Hình 3.28 - Nguyên liệu, dụng cụ tỉa hoa.

2. Hình thức tỉa hoa

Có nhiều hình thức tỉa hoa : tỉa dạng phẳng, tỉa dạng nổi thành các loại hình khối ; tỉa tạo hình hoa, lá từ các loại rau, củ, quả... Tuỳ theo tính chất của rau, củ, quả và yêu cầu mĩ thuật của món ăn mà vận dụng hình thức tỉa hoa phù hợp.

II - THỰC HIỆN MẪU

Chọn hai trong bốn thể loại sau :

1. Tỉa hoa từ hành lá

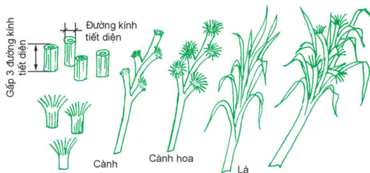
Tỉa hoa huệ trắng

a) Hoa : Sử dụng đoạn trắng của cọng hành, thân tròn, đẹp, cắt ra làm nhiều đoạn bằng nhau, có chiều dài gấp ba lần đường kính tiết diện.

Dùng lưỡi dao lam chẻ sâu xuống 1/2 chiều cao đoạn hành vừa cắt tạo thành nhiều nhánh nhỏ đều nhau để làm cánh hoa ; ngâm nước khoảng 5 - 10 phút cho cánh hoa cong ra.

b) Cành : Lấy một cây hành lá cắt bỏ phần lá xanh, mỗi lá chỉ chừa lại một đoạn ngắn 1cm - 2cm để tỉa thành cuống hoa. Dùng tăm tre gắn mỗi đoạn hành trắng vừa tỉa lên cuống hoa.

c) Lá : Chọn một cây hành lá khác, cắt bớt lá xanh, chừa lại một đoạn ngắn khoảng 10 cm, dùng mũi kéo nhọn tách mỗi cọng lá thành 2 - 3 lá nhỏ, ngâm nước vài phút cho lá cong tự nhiên, ở giữa cây hành lá này, dùng tăm tre cắm một cành hoa lên (h.3.29).



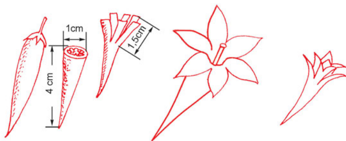
Hình 3.29 - Tỉa hoa huệ trắng.

2. Tỉa hoa từ quả ớt

a) Tỉa hoa huệ tây (hoa lys)

- Chọn quả ớt to vừa, đường kính tiết diện từ 1cm - 1,5cm, có đuôi nhọn thon dài.
- Từ đuôi nhọn lấy lên một đoạn dài bằng 4 lần đường kính tiết diện.
- Dùng kéo cắt sâu vào 1,5cm, chia làm 6 cánh đều nhau.
- Tỉa đầu cánh hoa cong nhọn.
- Lõi ớt bỏ bớt hột, tỉa thành một nhánh nhị dài.

- Uốn cánh hoa nở đều rồi ngâm vào nước (h.3.30).



Hình 3.30 - Tỉa hoa huệ tây.

b) Tỉa hoa đồng tiền

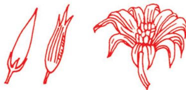
- Chọn quả ớt thon dài, màu đỏ tươi.

- Dùng kéo mũi nhọn, cắt từ trên đỉnh nhọn của quả ớt xuống gần cuống ớt (còn cách cuống khoảng 1cm - 2 cm), cắt thành nhiều cánh dài.

- Lõi ớt bỏ bớt hột, tỉa nhị hoa.

- Ngâm ớt đã tỉa trong nước cho cánh hoa nở cong ra.

- Có thể để nguyên độ dài của cánh hoa hoặc cắt ngắn bớt (h.3.31).





Hình 3.31 - Tỉa hoa đồng tiền.

3. Tỉa hoa từ quả dưa chuột

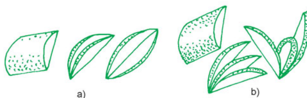
a) Tỉa một lá và ba lá

* *Một lá :*

- Dùng dao cắt một cạnh quả dưa, không cắt sâu đến ruột dưa.

- Cắt lát mỏng theo cạnh xiên, cắt dính nhau từng 2 lát một - tách 2 lát dính rẽ ra thành hình lá (h.3.32a).

**Ba lá* : Cắt lát mỏng theo cạnh xiên và cắt dính nhau 3 lát một - xếp xoè 3 lát hoặc cuộn lát giữa lại (h. 3.32b).



Hình 3.32 - Tỉa lá từ quả dưa chuột :
a) Tỉa một lá ; b) Tỉa ba lá.

b) *Tỉa cành lá*

- Cắt một cạnh quả dưa, cắt lại thành hình tam giác, cắt nhiều lát mỏng dính nhau tại đỉnh nhọn A của tam giác (theo số lượng lẻ : 5, 7, 9 ...).

- Cuộn các lát dưa xen kẽ nhau (hình 3.33).



Hình 3.33 - Tỉa cành lá từ quả dưa chuột.

c) *Tỉa bó lúa*

Cách thực hiện giống như cách tỉa cành lá nhưng chỉ khác là miếng dưa để tỉa được cắt thành hình tam giác cân có đỉnh cong (h.3.34).





Hình 3.34 - Tỉa bó lúa từ quả dưa chuột.

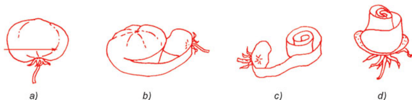
4. Tỉa hoa từ quả cà chua

Tỉa hoa hồng (h.3.35)

- Dùng dao cắt ngang gần cuống quả cà chua nhưng còn để dính lại một phần (h.3.35a).

- Lạng phần vỏ cà chua dày 0,1cm - 0,2cm từ cuống theo dạng vòng trôn ốc xung quanh quả cà chua để có một dải dài (h.3.35b).

- Cuộn vòng từ dưới lên, phần cuống sẽ dùng làm đế hoa (h.3.35c,d).



Hình 3.35 - Tỉa hoa hồng.

5. Tổng hợp các kiểu tỉa hoa đơn giản (h.3.36)



Hình 3.36

ÔN TẬP

Chương III *"Nấu ăn trong gia đình"* gồm có 10 bài (6 bài lí thuyết và 4 bài thực hành). Thông qua các bài học này, học sinh cần nắm vững các trọng tâm kiến thức và kĩ năng sau :

I - VỀ KIẾN THỨC

1. Ăn uống phải phù hợp với yêu cầu của từng đối tượng.

a) Ăn đủ no, đủ chất để cơ thể khoẻ mạnh.

Ăn uống thiếu dinh dưỡng hoặc thừa dinh dưỡng đều có hại cho sức khoẻ và có thể mắc bệnh do ăn uống không hợp lí.

b) Cân bằng các chất dinh dưỡng trong bữa ăn hằng ngày.

Chú ý thay thế thức ăn trong cùng một nhóm để thành phần và giá trị dinh dưỡng của khẩu phần không bị thay đổi.

2. Sử dụng thực phẩm nhiễm trùng, nhiễm độc sẽ bị ngộ độc thực phẩm và rối loạn tiêu hoá. Cần có biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm trong gia đình.

3. Hiểu biết chức năng dinh dưỡng của thực phẩm để có biện pháp sử dụng và bảo quản thích hợp.

Không để chất dinh dưỡng bị mất đi nhiều trong quá trình chế biến thực phẩm (lúc chuẩn bị cũng như khi chế biến).

4. Biết vận dụng các phương pháp chế biến thực phẩm phù hợp để xây dựng thực đơn và khẩu phần trong gia đình.

5. Tổ chức bữa ăn hợp lí để đáp ứng đầy đủ nhu cầu năng lượng và nhu cầu chất dinh dưỡng cho cơ thể ; bảo vệ sức khoẻ cho mọi thành viên trong gia đình.

6. Nắm vững quy trình tổ chức bữa ăn để có kế hoạch tổ chức ăn uống chu đáo, khoa học, đồng thời thể hiện được nét đặc trưng của văn hoá ẩm thực Việt Nam.

II - VỀ KĨ NĂNG

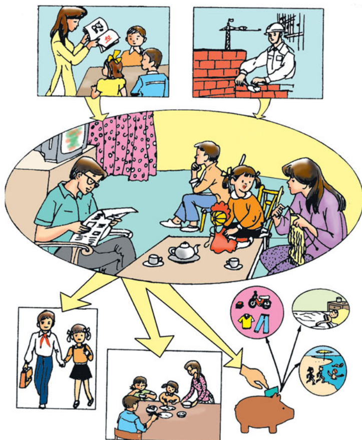
1. Thực hiện được những bữa ăn hợp lí, giữ vệ sinh, an toàn thực phẩm.

2. Chế biến được một số món ăn đơn giản, thường dùng trong gia đình.

3. Xây dựng được thực đơn cho bữa ăn thường ngày hoặc bữa liên hoan trong gia đình.

CHƯƠNG IV

THU, CHI TRONG GIA ĐÌNH



* THU NHẬP CỦA GIA ĐÌNH LÀ GÌ VÀ CÓ TỪ NGUỒN NÀO ?
* EM CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GÓP PHẦN TĂNG THU NHẬP CHO GIA ĐÌNH ?
* MỖI GIA ĐÌNH CÓ NHỮNG KHOẢN CHI TIÊU NÀO ?
* CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ CÂN ĐỐI THU, CHI CHO GIA ĐÌNH ?

Bài 25

THU NHẬP CỦA GIA ĐÌNH

- *Thu nhập của gia đình là gì ?*
- *Mỗi gia đình có những loại thu nhập nào ?*
- *Làm gì để có thể tăng thu nhập cho gia đình ?*

Con người sống trong xã hội cần làm việc và nhờ có việc làm mà họ có thu nhập bằng tiền hoặc hiện vật (sản phẩm mà họ làm ra).

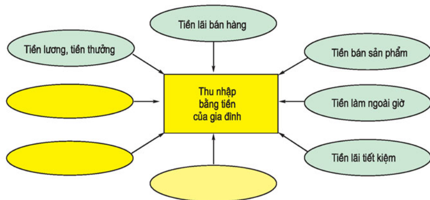
I - THU NHẬP CỦA GIA ĐÌNH LÀ GÌ ?

Thu nhập của gia đình là tổng các khoản thu bằng tiền hoặc hiện vật do lao động của các thành viên trong gia đình tạo ra.

II - CÁC NGUỒN THU NHẬP CỦA GIA ĐÌNH

1. Thu nhập bằng tiền

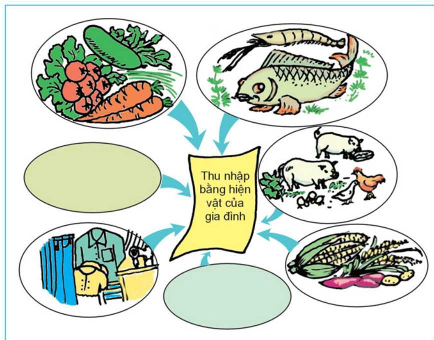
Thu nhập của mỗi gia đình được hình thành từ các nguồn khác nhau (h.4.1).



Hình 4.1 - Các nguồn thu nhập bằng tiền.

Thu nhập bằng tiền của gia đình em có từ những nguồn nào ?
Hãy bổ sung thêm những nguồn thu nhập mà em biết vào hình 4.1.

2. Thu nhập bằng hiện vật



Hình 4.2 - Các nguồn thu nhập bằng hiện vật.

Dựa vào gợi ý ở hình 4.2, em hãy nêu những nguồn thu nhập bằng hiện vật của gia đình.

Gia đình em tự sản xuất ra những sản phẩm nào ?

Những thu nhập bằng hiện vật có thể sử dụng trực tiếp cho nhu cầu hằng ngày của gia đình, đồng thời đem bán lấy tiền chi tiêu cho các nhu cầu khác.

III - THU NHẬP CỦA CÁC LOẠI HỘ GIA ĐÌNH Ở VIỆT NAM

Em hãy ghi vào vở những từ trong khung bên phải vào chỗ trống của các mục a, b, c, d, e.

1. Thu nhập của gia đình công nhân viên chức

a) Thu nhập của người đang làm việc ở cơ quan, xí nghiệp : ...

b) Thu nhập của người đã nghỉ hưu : ...

c) Thu nhập của sinh viên đang đi học : ...

d) Thu nhập của thương binh và gia đình liệt sĩ : ...

Tiền công, tiền lương, tiền thưởng, tiền lương hưu, trợ cấp xã hội, tiền học bổng, tiền lãi tiết kiệm.

2. Thu nhập của gia đình sản xuất

a) Thu nhập của người làm nghề thủ công mĩ nghệ : ...

b) Thu nhập của người sản xuất nông nghiệp : ...

c) Thu nhập của người làm vườn : ...

d) Thu nhập của người làm nghề cá : ...

e) Thu nhập của người làm nghề muối : ...

Tranh sơn mài, khảm trai, khoai, rổ tre, sắn, ghế mây, khăn thêu, hàng ren, nón, thóc, cà phê, muối, rau, hoa, quả, lợn, giò mây, cá, tôm, hải sản, ngô...

3. Thu nhập của người buôn bán, dịch vụ

a) Thu nhập của người bán hàng : ...

b) Thu nhập của người cắt tóc : ...

Tiền lãi, tiền công....

c) Thu nhập của người sửa chữa tivi, xe đạp, xe máy : ...

Gia đình em có những nguồn thu nhập nào ?

IV- BIỆN PHÁP TĂNG THU NHẬP GIA ĐÌNH

Mọi thành viên phải tích cực tham gia đóng góp vào thu nhập gia đình.

1. Phát triển kinh tế gia đình bằng cách làm thêm nghề phụ

Em hãy ghi vào vở những nội dung thích hợp ở bảng bên vào chỗ trống của các mục a, b, c...

a) Người lao động có thể tăng thu nhập bằng cách : ....

b) Người đã nghỉ hưu, ngoài lương hưu có thể làm....... để tăng thu nhập.

c) Sinh viên có thể........ để tăng thu nhập.

Tăng năng suất lao động, làm thêm giờ, tăng ca sản xuất, nhận thêm việc, làm gia công tại gia đình, tận dụng thời gian tham gia quảng cáo, bán hàng, làm kinh tế phụ : làm bánh, làm đậu, dạy kèm (gia sư)...

2. Em có thể làm gì để góp phần tăng thu nhập cho gia đình ?

Các em có thể trực tiếp hoặc gián tiếp tham gia vào việc tăng thu nhập gia đình như : tham gia sản xuất cùng người lớn ; làm vệ sinh nhà ở giúp cha mẹ ; làm một số công việc nội trợ của gia đình...

Làm nón, dệt vải, dệt chiếu, dệt thảm, thêu ren, đan lát, làm đồ gốm, trồng rau, nuôi gà vịt, vệ sinh nhà cửa, phụ giúp bán hàng, làm kinh tế phụ ...

Em có thể làm gì để giúp đỡ gia đình trên mảnh vườn xinh xắn ?

Em có thể giúp đỡ gia đình phát triển chăn nuôi không ?

Xem gợi ý các nghề ở cột bên, hãy kể tên những công việc mà em đang tham gia giúp đỡ gia đình hằng ngày để góp phần tăng thu nhập gia đình.

GHI NHỚ

Thu nhập của gia đình bao gồm :

- Thu nhập bằng tiền : tiền lương, tiền thưởng, tiền công, tiền lãi bán hàng, tiền tiết kiệm, các khoản tiền trợ cấp xã hội, tiền bán sản phẩm...

- Thu nhập bằng hiện vật : các sản phẩm tự sản xuất ra như thóc, ngô, khoai, sắn, rau, hoa, quả, gia súc (trâu, bò...), gia cầm (gà, vịt...).

****Thu nhập của các hộ gia đình ở thành phố chủ yếu bằng tiền, còn thu nhập của các hộ gia đình ở nông thôn chủ yếu bằng sản phẩm mà họ sản xuất ra.***

****Mọi người trong gia đình đều có trách nhiệm tham gia sản xuất hoặc làm các công việc tuỳ theo sức của mình để góp phần làm tăng thu nhập, làm giàu cho gia đình và xã hội.***

CÂU HỎI

1. Thu nhập của gia đình là gì và có những loại thu nhập nào ?

2. Hãy kể tên các loại thu nhập của gia đình em.

3. Thu nhập của các gia đình ở thành phố và nông thôn có khác nhau không ?

4. Em đã làm gì để góp phần tăng thu nhập gia đình ?

CÓ THỂ EM CHƯA BIẾT

Nền kinh tế nước ta phát triển chưa cao. Thu nhập bình quân đầu người vào hạng thấp. Theo thống kê của UNDP về chỉ số phát triển con người (HDI), năm 1999 Việt Nam đứng thứ 110/ 174 ; năm 2000 đứng thứ 101/ 162 nước trên thế giới. Tuy vậy, vẫn có những người biết làm kinh tế giỏi ở cả nông thôn và thành phố. Họ biết làm giàu bằng chính sức lao động của mình.

Bài 26

CHI TIÊU TRONG GIA ĐÌNH

- Chi tiêu trong gia đình là gì ?
- Gia đình thường có những khoản chi tiêu nào ?
- Làm thế nào để cân đối được thu, chi trong gia đình ?

Con người sống cần ăn, mặc, ở và các vật dụng phục vụ cho cuộc sống, học tập, công tác, vui chơi giải trí.

I - CHI TIÊU TRONG GIA ĐÌNH LÀ GÌ ?

Chi tiêu trong gia đình là các chi phí để đáp ứng nhu cầu vật chất và văn hoá tinh thần của các thành viên trong gia đình từ nguồn thu nhập của họ.

II - CÁC KHOẢN CHI TIÊU TRONG GIA ĐÌNH

1. Chi cho nhu cầu vật chất

* Chi cho ăn uống, may mặc, ở.

Em hãy kể các khoản chi của gia đình em cho việc ăn uống, may mặc và ở.

* Chi cho nhu cầu đi lại.

Em đi đến trường bằng phương tiện gì ? Còn bố mẹ em đi làm bằng phương tiện gì ?

* Chi bảo vệ sức khoẻ.

Tiền khám chữa bệnh, tiền mua bảo hiểm y tế...

2. Chi cho nhu cầu văn hoá tinh thần

* Chi cho học tập.

Gia đình em phải chi những khoản gì cho việc học tập ?

* Chi cho nhu cầu nghỉ ngơi, giải trí.

Chi cho nhu cầu đi nghỉ mát ở biển ; đi chơi công viên vào ngày lễ ; đi xem biểu diễn văn nghệ, phim ; về quê thăm ông bà ; ...

* Chi cho nhu cầu giao tiếp xã hội.

Chi cho hội họp, thăm viếng, sinh nhật, đám cưới...

III - CHI TIÊU CỦA CÁC LOẠI HỘ GIA ĐÌNH Ở VIỆT NAM

Theo em, mức chi tiêu của gia đình ở thành phố và nông thôn có khác nhau không ? Vì sao ?

Em hãy đánh dấu vào các cột ở bảng 5 dưới đây cho thích hợp và rút ra kết luận về sự khác nhau giữa chi tiêu của một hộ gia đình ở nông thôn và một hộ gia đình ở thành phố.

Bảng 5

CHI TIÊU CỦA CÁC LOẠI HỘ GIA ĐÌNH

Hộ gia đình / Nhu cầu	Nông thôn		Thành phố	
	Tự cấp	Mua hoặc chi trả	Tự cấp	Mua hoặc chi trả
- Ăn uống - May mặc - Ở (nhà, điện, nước...) - Đi lại - Bảo vệ sức khoẻ - Học tập - Nghỉ ngơi, giải trí				

Chi cho các nhu cầu đi lại, bảo vệ sức khoẻ, học tập là những khoản chi không thể thiếu đối với mỗi gia đình, dù ở thành phố hay nông thôn. Tuy nhiên, mức chi cho các nhu cầu này tuỳ thuộc vào khả năng thu nhập của từng gia đình.

IV - CÂN ĐỐI THU, CHI TRONG GIA ĐÌNH

Cân đối thu, chi là đảm bảo sao cho tổng thu nhập của gia đình phải lớn hơn tổng chi tiêu, để có thể dành được một phần tích luỹ cho gia đình.

1. Chi tiêu hợp lí

a) Ở thành thị

Ví dụ 1. Thu nhập 1 tháng của gia đình có 4 người là : 1.500.000đ.

- Chi cho các nhu cầu :

+ Tiền ăn uống	=	800.000 đồng
+ Tiền ở (nhà, điện, nước...)	=	200.000 đồng
+ Tiền học	=	200.000 đồng
+ Tiền đi lại (xăng, xe)	=	50.000 đồng
+ Chi khác	=	150.000 đồng
Tổng chi :		1.400.000 đồng

- Để tiết kiệm = 100.000 đồng

Ví dụ 2. Gia đình em có 4 người (bố, mẹ, chị gái và em). Hằng tháng thu nhập từ tiền lương, tiền làm thêm... của bố mẹ là : 3.000.000đ.

- Chi cho các nhu cầu :

+ Tiền ăn uống	=	1.200.000 đồng
+ Tiền ở (nhà, điện, nước, điện thoại)	=	500.000 đồng
+ Tiền học cho 2 chị em	=	300.000 đồng
+ Tiền đi lại (xăng, xe)	=	100.000 đồng
+ Chi khác	=	400.000 đồng
Tổng chi :		2.500.000 đồng

- Để tiết kiệm = 500.000 đồng

b) *Ở* ***nông thôn***

Ví dụ 1. Gia đình em có 6 người (ông, bà, bố, mẹ, chị gái và em). Mỗi năm có mức thu nhập bằng tiền khoảng : 5.000.000 đồng.

- Chi cho các nhu cầu :

+ Tiền ăn uống	=	3.650.000 đồng
+ Tiền học và xây dựng trường	=	500.000 đồng
+ Tiền đi lại	=	150.000 đồng
+ Chi khác	=	500.000 đồng
Tổng chi :		4.800.000 đồng
- Để tiết kiệm	=	200.000 đồng

Ví dụ 2. Gia đình em có 6 người (ông, bà, bố, mẹ, anh trai và em). Mỗi năm có mức thu nhập bằng tiền khoảng : 10.000.000 đồng.

- Chi cho các nhu cầu :

+ Tiền ăn uống	=	5.400.000 đồng
+ Tiền học và xây dựng trường	=	1.000.000 đồng
+ Tiền đi lại	=	400.000 đồng
+ Chi khác	=	1.200.000 đồng
Tổng chi :		8.000.000 đồng
- Để tiết kiệm	=	2.000.000 đồng

Nhận xét :

Dù ở nông thôn hay thành phố, mức chi tiêu của mỗi gia đình đều phải được cân đối với khả năng thu nhập của gia đình, đồng thời phải có tích luỹ.

Em cho biết chi tiêu như các hộ gia đình ở bốn ví dụ trên đã hợp lí chưa ? Vì sao ?

2. Biện pháp cân đối thu, chi

a) Chi tiêu theo kế hoạch

Chi tiêu theo kế hoạch là việc xác định trước nhu cầu cần chi tiêu và cân đối được với khả năng thu nhập.

Hãy xem gợi ý ở hình 4.3, em quyết định mua hàng khi nào trong ba trường hợp : ***Rất cần*** - ***Cần*** - ***Chưa cần ?***



Hình 4.3 - Cân nhắc trước khi mua.

b) Tích luỹ (tiết kiệm)

Mỗi cá nhân và gia đình đều phải có kế hoạch tích luỹ.

- Có tích luỹ nhờ tiết kiệm chi tiêu hằng ngày.

- Tích luỹ giúp ta có một khoản tiền để chi cho những việc đột xuất, mua sắm thêm các đồ dùng khác hoặc để phát triển kinh tế gia đình.

GHI NHỚ

Chi tiêu trong gia đình bao gồm :

- Chi cho các nhu cầu vật chất : ăn, mặc, ở, đi lại.

- Chi cho các nhu cầu văn hoá tinh thần : học tập, giao tiếp, giải trí, tham quan.

- Chi tiêu của các hộ gia đình ở thành phố lớn hơn so với ở nông thôn.

Để cân đối được thu, chi :

- Phải cân nhắc kĩ trước khi quyết định chi tiêu.

- Chỉ chi tiêu khi thực sự cần thiết.

- Chi tiêu phải phù hợp với khả năng thu nhập.

CÂU HỎI

1. Chi tiêu trong gia đình là gì ?

2. Em hãy kể tên những khoản chi tiêu của gia đình.

3. Mức chi tiêu của gia đình ở thành phố và nông thôn có khác nhau không ?

4. Làm thế nào để cân đối thu, chi trong gia đình ?

BÀI TẬP TÌNH HUỐNG VỀ THU, CHI TRONG GIA ĐÌNH

I - XÁC ĐỊNH THU NHẬP CỦA GIA ĐÌNH

a) Gia đình em có 6 người, sống ở thành phố.

Ông nội công tác tại một cơ quan Nhà nước có mức lương tháng là 900.000đ, bà nội đã nghỉ hưu với mức lương 350.000đ một tháng.

Bố là công nhân ở một nhà máy với mức lương tháng là 1.000.000đ, mẹ là giáo viên có mức lương tháng là 800.000đ, chị gái học ở trường Trung học phổ thông và em học lớp 6.

Em hãy tính tổng thu nhập của gia đình trong một tháng.

b) Gia đình em có 4 người, sống ở nông thôn, lao động chủ yếu là làm nông nghiệp. Một năm thu hoạch được 5 tấn thóc. Phần thóc để ăn là 1,5 tấn, số còn lại đem ra chợ bán với giá 2.000đ/1kg.

Tiền bán rau quả và các sản phẩm khác là 1.000.000 đồng.

Em hãy tính tổng thu nhập bằng tiền của gia đình em trong một năm.

c) Gia đình em có 6 người, sống ở miền trung du Bắc Bộ, lao động chủ yếu là trồng cây công nghiệp (chè, thuốc lá), trồng rừng, làm nương... Ngoài ra còn trồng rau và chăn nuôi gà, lợn. Mỗi năm có thu nhập như sau :

- Tiền bán chè	:	10.000.000 đồng
- Tiền bán lá cây thuốc lá	:	1.000.000 đồng
- Tiền bán củi	:	200.000 đồng
- Tiền bán các sản phẩm khác	:	1.800.000 đồng

Em hãy tính tổng thu nhập bằng tiền của gia đình em trong một năm.

II - XÁC ĐỊNH MỨC CHI TIÊU CỦA GIA ĐÌNH

Với mức thu nhập đã tính ở mục I, hãy ước tính mức chi tiêu từng khoản của gia đình em trong 1 tháng hoặc 1 năm.

- Chi cho ăn, mặc, ở : mua gạo, thịt ; mua quần áo, giày dép ; trả tiền điện, điện thoại, nước ; mua đồ dùng gia đình.
- Chi cho học tập : Mua sách vở, trả học phí, mua báo, tạp chí...
- Chi cho việc đi lại : Tàu xe, xăng.
- Chi khác :
- Tiết kiệm :

III - CÂN ĐỐI THU - CHI

a) Gia đình em có 4 người, mức thu nhập một tháng là 2.000.000 đồng (ở thành phố) và 800.000 đồng (ở nông thôn). Em hãy tính mức chi tiêu cho các nhu cầu cần thiết sao cho mỗi tháng có thể tiết kiệm ít nhất được 100.000 đồng.

b) Mỗi ngày bố mẹ cho em 1.500 đồng để ăn sáng. Em thường mua quà sáng 1.000 đồng/ngày. Số tiền còn lại em mua truyện và quà tặng bạn nhân ngày sinh nhật. Em có để dành được tiền không ?

c) Em tham gia kế hoạch nhỏ như : nuôi gà, trồng rau và hoa ở vườn, gom sách báo cũ... để bán lấy tiền và tiền mừng tuổi Tết...

Tổng số tiền mỗi năm em có khoảng 200.000 đồng.

Em sử dụng khoản tiền đó như thế nào ?

Em để dành được bao nhiêu ?

Ghi chú : Số liệu trong hai bài 26,27 chỉ là những ví dụ minh hoạ cho ph ơng pháp tính tổng thu nhập, các khoản chi và cân đối thu, chi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Project director : Parimala Viswalingam**
   Home Economics Today I, II
   (Kinh tế gia đình)
   Curriculum Development Institute of Singapore

2. **Sedp Series Instructional materials corporation**
   Technology and Home Economics I
   (Công nghệ và Kinh tế gia đình)
   Department of education, culture and sports republic of the Philippines

3. **Hà Huy Khôi - Từ Giấy** (Chủ biên)
   Dinh dưỡng hợp lí và sức khoẻ
   Nhà xuất bản Y học - 1998

4. **Nguyễn Bá Đang - Nguyễn Văn Than**
   Nhà ở nông thôn truyền thống và cải tiến
   Nhà xuất bản Xây dựng - 1995

5. **Tô Vân**
   Nghệ thuật trang hoàng nhà cửa
   Nhà xuất bản Khoa học và Kĩ thuật - 1989

6. **Yazah a Shi Toka**
   Trạch Tiên - Ánh Tuyết (biên dịch)
   Nghệ thuật cắm hoa Nhật Bản
   Nhà xuất bản Phụ nữ - 1999

7. **Phạm Thị Mai Lựu**
   Nghệ thuật cắm hoa
   Nhà văn hoá Phụ nữ Thành phố Hồ Chí Minh - 2000

8. **Đỗ Hiệp**
   Bon Sai - Cây dáng, thế và non bộ
   Nhà xuất bản Hà Nội - 1997

9. **Viện dinh dưỡng quốc gia - Tổng cục thống kê**
   Tình trạng dinh dưỡng trẻ em và bà mẹ Việt Nam năm 2000
   Nhà xuất bản Y học - 2001

10. **Trần Hợp**
    Hoa cây cảnh trong kiến trúc gia thất
    Nhà xuất bản Hà Nội - 1997

11. **Nguyễn Thị Hạnh - Nguyễn Thị Thọ - Nguyễn Thị Doan**
    Kĩ thuật 10 - Kinh tế gia đình (Tài liệu giáo khoa thí điểm trường THPT chuyên ban)
    Nhà xuất bản Giáo dục - 1995

12. **Đào Tố Nga - Phạm Thị Vy**
    Kĩ thuật 6 (Kĩ thuật phục vụ)
    Nhà xuất bản Giáo dục - 1999

13. **Triệu Thị Chơi - Nguyễn Thị Thu Cúc - Trịnh Đức Minh - Tăng Văn Hội - Trần Thị Thu - Nguyễn Huỳnh Liễu**
    Lao động - Kĩ thuật 5
    Nhà xuất bản Giáo dục - 2000

14. **Nguyễn Thị Thu Cúc - Đỗ Thị Vân - Trần Thị Thu - Nguyễn Huỳnh Liễu**
    Lao động - Kĩ thuật 4
    Nhà xuất bản Giáo dục - 2000

MỤC LỤC